ДЖОН МАКЛИН

МАРК ТАББ

КАК ДАЛЕКО ТЫ СМОЖЕШЬ ПРОЙТИ?

МОЙ 25-ЛЕТНИЙ ПУТЬ К ВОЗВРАЩЕНИЮ СПОСОБНОСТИ ХОДИТЬ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

История австралийского спортсмена-паралимпийца, который в молодости был весьма перспективным регбистом, пока случай не усадил его в инвалидное кресло. Тем не менее, Джон нашел в себе силы не только не сдаться, но и помогать другим инвалидам найти себя в спорте. Для широкого круга читателей.

- Джон Маклин, Марк Табб
  -
  -
  - Предисловие
  - 1. Есть только возможности
  - 2. Возвращение с порога смерти
  - 3. Все сначала
  - 4. Способен на многое
  - 5. Способен на многое, часть 2
  - 6. Некоторым мечтам лучше не сбываться
  - 7. Аманда
  - 8. Погоня за золотом
  - 9. Поворотный момент
  - 10. Где тут дверь с надписью «Ходить»?
  - 11. Три маленьких шажка
  - 12. Невозможное стало возможным
  - 13. Больше любой золотой медали
  - 14. Два шага назад в раю
  - 15. «Чего ты хочешь больше?»
  - 16. Из Питера Паркера в Человека-паука
  - 17. Слишком большая затея, чтобы ее провалить
  - 18. День гонки
  - 19. Завершающий рывок
  - Послесловие
  - Выражение признательности
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8

Джон Маклин, Марк Табб
Как далеко ты сможешь пройти?

© 2016 by John Maclean. Where 2016 is year of first US publication. This edition is published by arrangement with WAXMAN LEAVELL LITERARY AGENCY and THE Van Lear Agency LLC

© ООО «Попурри», 2016

* * *

Посвящается моему любящему отцу Александру Маклину, который призывал меня в любом деле показывать все, на что я способен, и отдаваться ему на все сто процентов. Однажды он сказал мне: «Посмотри, какой большой путь ты уже прошел, и подумай, куда ты направишься дальше и как далеко сможешь пройти». Какие замечательные слова!

Ничто великое не дается легко.

Капитан Мэттью Уэбб, первый человек, переплывший Ла-Манш

Предисловие

Я не верю в совпадения. Не верю, что какие-то события случаются просто так. У всего, что происходит, есть своя причина, даже если она недоступна нашему пониманию – особенно в данный момент.

Кроме того, я обнаружил, что жизнь предоставляет нам массу удобных случаев что-то сделать лишь тогда, когда мы раскрываем глаза и стараемся увидеть возможность это совершить. Ведь, по сути, удобный случай – это и есть возможность. Жизнь никогда ничего не преподносит нам на тарелочке. Как метко заметил капитан Мэттью Уэбб, первый человек, вплавь преодолевший Ла-Манш, *ничто великое не дается легко.* Если принять во внимание тот факт, что он произнес эти слова после того, как проплыл более 50 километров в открытой воде в тех местах, где абсолютно спокойное море может в любую секунду обрушить на вас шестиметровые волны, то высказывание Уэбба следует признать чересчур сдержанным. На самом деле, чтобы воспользоваться возможностью, нужно очень глубоко покопаться в себе и найти там силу никогда не сдаваться, после чего устремиться вперед, невзирая на боль, которая продлится всего мгновение, чтобы выковать воспоминание, которое останется на всю жизнь.

К сожалению, в нашем мире даже упорный самоотверженный труд и железная решимость не гарантируют успеха. Иногда двери захлопываются прямо перед нашим носом, и, как бы мы ни старались, они никогда не распахнутся снова. Однако я обнаружил, что всякий раз, когда закрывается одна дверь, обязательно открывается другая. И только от нас зависит, станем ли мы искать эту открывшуюся дверь.

А теперь пару слов об истории моей жизни. Я рос в Австралии, в рабочей семье и мечтал многого добиться в жизни. В двадцать два года со мной произошел несчастный случай, и я решил, что все мои мечты пошли прахом. Но когда я перестал себя жалеть и раскрыл глаза, то обнаружил, что меня поджидали новые возможности. Страстное стремление воспользоваться этими возможностями привело меня к таким высотам, к каким не смогли бы привести самые большие мечты. Вступая на этот путь, я хотел отыскать ответ на вопрос «Как далеко я смогу пройти?». Откуда мне было знать, что колоссальные усилия, затраченные на эти поиски, окажутся всего лишь легкой разминкой?

В мае 2013 года я встал на ноги и сделал то, что всегда считалось невозможным.

Теперь я с такой же страстью осуществляю новые мечты и

раздвигаю пределы возможного, чтобы посмотреть, как далеко я смогу пройти. Даже приближаясь к своему пятидесятому дню рождения, я верю в то, что моя история только начинается.

Ничто великое не дается легко. И ничто великое не совершается в одиночку. Для каждого дела требуется команда, даже для преследования целей, которые кажутся чисто индивидуальными достижениями. Мне повезло в том, что в самые нужные моменты в моей жизни всегда появлялись нужные люди. В горниле самых тяжких испытаний выковывались мои самые близкие дружеские отношения. Мои замечательные друзья подталкивали меня вперед, к достижению моих целей, а я, в свою очередь, делал то же самое для них. Вот почему это не только моя история, но и их тоже.

Джон Маклин, Сидней, Новый Южный Уэльс, Австралия

1. Есть только возможности

Я не помню свою мать. Не помню ее лица, **ее** запаха, ее объятий. Все, что мне о ней известно, я узнал из вторых рук: от моего брата Марка, сестры Мэрион и от нашего отца, Алекса.

Мою мать звали Эврил. Она вышла замуж за моего отца, когда они оба жили в маленькой деревушке в окрестностях Глазго, в Шотландии. Мой отец уже побывал в браке. От первой жены у него было трое детей. Через пару лет после женитьбы на моей матери отец перевез новую семью на другой конец света и поселился в окрестностях Сиднея, в Австралии. По какой-то причине он решил, что с новой семьей ему нужно все начать сначала, и мать поехала вместе с ним. Мои старшие брат и сестра родились в Шотландии. Я появился на свет вскоре после переезда в страну антиподов.

Я еще пачкал пеленки, когда жизнь моей матери устремилась по нисходящей спирали. Задолго до встречи с моим отцом у нее диагностировали «тяжелое личностное расстройство психопатической природы». Ее дважды забирали в психиатрическую больницу, и один раз она пыталась покончить с собой. Когда они полюбили друг друга, отец ничего об этом не знал. У матери не проявлялись никакие симптомы; не было никаких признаков того, что с ней могло быть не все в порядке. Это был совершенно нормальный брак, пока на Эврил не обрушилось бремя забот о третьем младенце. Если после появления моего брата и сестры она получала поддержку от своих родителей, то теперь опереться было не на кого. Кроме того, ей пришлось приспосабливаться к множеству непривычных особенностей жизни на другом краю света, и всем этим она была вынуждена заниматься практически в одиночку, так как мой отец пропадал на работе, стараясь удержать семью на плаву в финансовом отношении.

Мне было всего десять месяцев, когда нас троих впервые отдали в приют. Мать поместили на лечение в психиатрический центр Парраматты, а отец не мог обеспечить нам необходимый уход, поскольку был занят тем, что пытался помочь нашей маме выздороветь и при этом удержаться на своей работе. Маме провели курс из четырнадцати сеансов электросудорожной терапии в сочетании с интенсивным медикаментозным лечением. Три месяца спустя она вернулась домой, и семья воссоединилась, но продлилось это недолго. Через пару месяцев после выписки одна из подруг заметила **ее** на восточной окраине Сиднея, в парке Гэп, который считается одним из красивейших мест на земле. Но

моя мама пришла туда не любоваться видами. На территории парка – в том месте, где Сиднейская гавань встречается с Тихим океаном, – расположены очень высокие утесы, что делает их популярным местом для самоубийств. Она не спрыгнула, но призналась врачу, что хотела это сделать, поскольку считала себя «неспособной принести пользу мужу и детям».

В течение трех последующих лет мать периодически лечилась в психиатрической больнице, а нас с братом и сестрой отправляли в приют. Однажды отец отправил маму обратно в Шотландию в надежде, что время, проведенное с родственниками, пойдет ей на пользу. Не пошло. Вскоре после возвращения в Австралию **ее** снова заметили в парке Гэп. Последовал еще один курс лечения в психиатрическом центре Парраматты. Но сразу же после выписки она опять отправилась к тем скалам. И на этот раз не вернулась. Ее тело нашли внизу, на камнях.

Мне было четыре года. Ничего из этого я не помню. Все детали я узнал от старшего брата Марка много лет спустя.

Полагаю, такая детская травма должна была бы повергнуть меня в пучину жалости к себе. Но этого не произошло – ни тогда, ни потом. Жалость к себе, даже в юном возрасте, казалась мне бесполезным чувством. В зрелые годы я размышлял о смерти матери, но знал, что ничего не мог сделать для **ее** спасения и никак не мог **ее** вернуть. Вместо этого, когда мой отец нашел новую жену, женщину по имени Анна, я был счастлив снова обрести семью. Появление новой мамы означало, что нас троих заберут из приюта раз и навсегда. С этого момента я поплыл по жизни с юношеской беззаботностью.

А если выражаться точнее, я побежал. Для меня жизнь всегда была связана с быстрым бегом и высокими прыжками. Оглядываясь на свои дни в приюте, я помню, что тот, кто бегал быстрее всех, привлекал внимание людей, а для нас внимание было самой приятной вещью после любви. Когда наша семья снова собралась вместе после женитьбы папы на Анне, тупиковый переулок, где мы жили, превратился в место нескончаемых игр в зависимости от поры года. Дети постоянно играли в тач, крикет и теннис, и я всегда находился в гуще событий. Когда приходилось отсиживать положенные уроки в школе, я с тоской смотрел в окно и грезил о том, как снова окажусь на улице и вернусь в игру.

Помимо дворовых игр с соседской ребятней нам нравилось принимать участие в спортивных состязаниях. Папа поощрял наше увлечение спортом, потому что считал его хорошим способом поиска новых друзей и сжигания лишней энергии. Врожденные скоростные качества помогали мне добиваться

успехов и привлекали ко мне внимание. Я не только побеждал других ребят на спринтерских и средних дистанциях, но и получал предложения от тренеров попробовать свои силы в прыжках (как в высоту, так и в длину) и даже в спортивной ходьбе. Результаты в спортивной ходьбе были у меня даже лучше, чем в беге, особенно на дистанции 1500 метров. Я прошел через все сито соревнований, вплоть до чемпионата штата по спортивной ходьбе для детей младше десяти лет, где на дистанции 1500 метров получил техническую дисквалификацию. По правилам спортивной ходьбы у скорохода пятка или носок должны постоянно находиться в соприкосновении с землей. Судьи следят за вашими ногами, как ястребы. Если пятка и носок одновременно отрываются от земли, вы получаете предупреждение. За два предупреждения снимают с дистанции. Я получил два предупреждения, поэтому для меня чемпионат был закончен.

Весь следующий год мы с моим тренером Кевином Стоуном работали над техникой. Я снова добрался до чемпионата штата и на этот раз завоевал бронзовую медаль. В следующем году я увез домой золото. Это было очень радостное событие, потому что в возрастной категории до 12 лет, где я теперь выступал, все чемпионы штатов отправляются на первенство страны. Самые лучшие ребята-легкоатлеты со всей страны отправлялись на «Брюс Стэдиум» в Канберру. Помню, как мой брат Марк бежал вдоль дорожки с другой стороны ограждения, подбадривая меня во время прохождения дистанции. Пересекать финишную линию первым было особенно радостно, потому что я добавил в свою копилку уже вторую золотую медаль. Уверен, что мама, папа, Марк и Мэрион очень гордились мною. После того как национальный чемпионат закончился и я вернулся в школу, директор попросил меня занять место рядом с ним на собрании, где меня чествовали перед всеми учениками. Мне нравилось внимание, но не в таком количестве. На собрании я чувствовал себя довольно неуютно.

Когда я стал немного старше, мои спортивные увлечения переместились из сферы легкой атлетики в футбол. Я полюбил эту игру Поскольку моя история разворачивается в Австралии, то футбол, которым я занимался, сильно отличался от американского варианта, в котором игроки облачаются в защитное снаряжение. Если быть точным, то футболом здесь часто называют три разные игры: австралийский футбол, или фути, регби-юнион и регбилиг. Все три похожи на американский футбол, и в них используются жесткие столкновения и блокировки, только мы не наряжаемся как гладиаторы и между

схватками игра не останавливается. Самой жесткой из трех игр является регбилиг, и обычно ее считают самым крутым командным видом спорта на планете. Вот почему мне хотелось играть именно в нее.

Все соседские ребята играли в футбол с тех пор, как я себя помню. Я начал играть в настоящей команде, когда мне исполнилось девять лет и папа записал меня в команду детской лиги. С того момента, как я впервые ступил на поле, мне стало ясно, что я нашел свою игру. Помнится, однажды в субботу, когда мне было лет семь, отец не пустил меня играть в футбол, потому что шел дождь. Я пришел в полное отчаяние. Субботний день без футбола мало чем отличался от дня, потраченного на школу. Я был влюблен в эту игру Для меня главным в жизни всегда была скорость, и с самого начала я был быстрее многих парней, против которых мне доводилось играть. Кроме того, у меня всегда было припасено несколько финтов. Как-то раз, когда мне было лет десять, я принял мяч в игре против одной из лучших команд в нашем дивизионе. Мальчишка, стоявший передо мной, нагнул голову, готовясь провести силовой прием. Когда он попробовал врезаться мне в живот плечом, я подпрыгнул и перескочил через него. Я бежал не останавливаясь до самой линии зачетного поля. После игры ко мне подошел судья.

– Ты показал хорошую игру, – сказал он, – но тебе нужно следить за собой. Выполняя такое движение, ты рискуешь заработать травму.

Позднее мне сказали, что парнишка, через которого я перепрыгнул, был его сыном.

Выходить на поле против этого игрока мне доводилось довольно часто. Его звали Колин Томас. Он всегда был одним из лучших, если не самым лучшим игроком в своих командах – так же, как я в своих. Вскоре мы оба оказались в одной выездной команде. Его папа заезжал за мной на их семейном «жуке», чтобы отвозить с горы, где стоял наш дом, в долину, на тренировочное поле. За время этих получасовых поездок мы с Колином хорошо узнали друг друга. Оба мечтали в один прекрасный день стать профессиональными футболистами.

После окончания школы мы начали тренироваться вместе, чтобы помочь друг другу в осуществлении общей цели – играть в любимую игру за реальные деньги. Мне нашлось место в команде юниоров моложе 23 лет при соседнем профессиональном клубе Penrith Panthers. Формально я стал профессиональным спортсменом, хотя зарплата была такой маленькой, что клубу приходилось помогать игрокам находить работу у местных бизнесменов, чтобы мы могли удержаться на плаву Благодаря

Panthers мне удалось устроиться помощником завхоза в одну из начальных школ. На игровом поле в первый год моего пребывания в Panthers у меня все шло прекрасно. Еще пару таких сезонов, думалось мне, и я смогу подняться до уровня игрока взрослой лиги. Но, к сожалению, после ссоры с тренером большую часть второго сезона я просидел на скамейке запасных. В конце сезона меня проинформировали, что в моих услугах команда больше не нуждается. Но вместо того, чтобы распрощаться с мечтой, я подписал контракт с полупрофессиональной командой Warragamba Wombats.

Пока я мотался между Пенритом и Уоррагамбой, Колин устроился на работу в центр фитнеса и плавания. Чтобы не дать нашим мечтам о футболе умереть, мы продолжали тренироваться друг с другом. Вообще-то, выражение «друг с другом» не вполне соответствует истине. На самом деле мы тренировались «друг против друга». Все, что мы делали, превращалось в безудержное состязание. Если Колин выжимал лежа 90 килограммов, я должен был выжать 95 килограммов, что, в свою очередь, заставляло его выжать 100, а меня – 105 килограммов и так далее, пока ни один из нас больше не мог поднять руки над головой. Победитель таких состязаний всегда получал какой-нибудь сказочный приз, что-нибудь экзотическое, типа жареной курицы или салата из свежих фруктов. Как-то раз мы устроили забег по пляжу ради ужина из морепродуктов. Никогда в жизни я не получал от морепродуктов большего наслаждения. Так мы с Колином вели себя всегда. Может, все началось с первой нашей встречи на футбольном поле, когда он попробовал меня остановить, а я через него перепрыгнул. Хотя мы и были лучшими друзьями, но не могли даже спокойно прокатиться по улице на наших байках, не превращая это занятие в велогонку. Однажды Колин предложил новое состязание.

– Я слышал, кое-кто из ребят в клубе собирается в этом году попробовать выступить на Непин-триатлоне. Думаю, нам тоже следует подать заявки.

Все мои познания о триатлоне на тот момент были почерпнуты из телепередачи о чемпионате мира на дистанции Ironman на Гавайских островах, просмотренной в гостиной Колина, но я все равно заявил:

– Конечно. Давай подадим. Я с удовольствием «сделаю» тебя в чем-то новом.

В оставшиеся недели перед Непин-триатлоном я посвятил специфическим триатлонным дисциплинам минимум тренировочного времени. В основном мы с Колином гонялись на наших байках вверх и вниз по Голубым горам неподалеку от

дома. Кроме того, я бегал немного больше обычного. Заставлять меня это делать было не нужно. Мне нравился бег. Спринтерский, стайерский – неважно. В 1986 году длина беговой дистанции на Непин-триатлоне составляла 12 километров. Я был уверен, что, даже если перед беговым этапом Колин сможет уйти в большой отрыв, я сумею наверстать ногами любое отставание. Плавание не вызывало у меня такой же уверенности. В детском и юношеском возрасте плавание не входило в круг моих спортивных интересов. Я мог плавать брассом достаточно хорошо для того, чтобы не утонуть, и не видел необходимости осваивать новый стиль плавания ради этих соревнований. Мне никогда не доводилось проплыть брассом целый километр, но я посчитал, что справлюсь с этой дистанцией без особого труда.

На соревнованиях мне представился шанс убедиться в том, как сильно я ошибался. Оказалось, что моя техника брасса почти ничем не лучше плавания по-собачьи. Из воды я выбрался одним из последних. В отличие от меня Колин знал, как правильно плавать. С самого старта он оставил меня далеко позади. После 40-километрового велоэтапа он все еще сохранял значительное преимущество. Но, как я и предсказывал, на 12-километровой беговой дистанции я его обогнал и даже не оглянулся. Впоследствии я без конца напоминал ему, как легко его сделал.

Конечно, Колин не был бы Колином, если бы не потребовал реванша. Мне пришлось предоставить ему такую возможность. Но теперь я уже точно знал, что нужно для выступления в триатлоне, и перед Непин-триатлоном 1987 года стал относиться к тренировкам с большей серьезностью. Я научился правильно плавать, нарезая круги в местном бассейне вместе с одним из моих товарищей по Wombats Джоном Янгом. Мы с Джоном стали проводить много времени, тренируясь вместе. Кроме того, я накрутил намного больше километров на своем велосипеде и посвятил больше времени бегу, чем в прошлом году. К сожалению, проснувшись утром перед выходом на дистанцию Непин-триатлона 1987 года, я сразу почувствовал, что это будет не мой день. Я подхватил какую-то инфекцию, которая не только помешала мне развить привычную скорость, но и не позволила совершить финишный спурт. Поэтому у меня не хватило сил, чтобы на беговом этапе догнать Колина. Он тоже стал без конца этим хвастать. Я, разумеется, не мог с этим смириться и сказал:

– Ладно, приятель, следующий год будет решающим. Поглядим, чья возьмет!

Мне все еще не удалось стать приличным триатлетом, по крайней мере в собственных глазах. Я продолжал считать себя игроком в футбол и лелеять мечты о попадании в

профессиональную лигу. Однако, принимая во внимание солидную дистанцию велоэтапа, я начал готовиться к Непин-триатлону 1988 года за несколько месяцев до соревнований. Я даже не пожалел 800 долларов[1] на новенький Malvern Star, что по тем временам было немалой суммой. Это был мой самый лучший байк с тех пор, как на четырнадцатый день рождения отец преподнес мне настоящий гоночный велосипед. К сожалению, у той истории конец оказался не самым счастливым. Гоняя весь день на подаренном отцом байке, я вымотался так сильно, что не убрал его в гараж, отправляясь ужинать. Вместо этого я просто оставил его на лужайке перед домом. После ужина я собирался еще немного покататься, но меня отправили спать. На следующее утро мой байк исчез. Больше я его никогда не видел. Покупая новый байк восемь лет спустя, я много думал о том старом байке. И ни в коем случае не собирался позволить чему-нибудь плохому случиться с новым.

Мы с Колином потратили много времени на велотренировки в Голубых горах. Взбираться на подъемы было неимоверно тяжело, но стремительные скорости на спусках окупали все усилия. Один или два раза я разгонялся до 80 километров в час. Я изо всех сил крутил педали, чтобы довести скорость до сотни, но у меня ничего не получалось.

– Знаешь, – сказал я однажды Колину, – готов спорить, что, если бы у нас был гоночный тандем, мы смогли бы это сделать.

Для меня это была не просто сумасшедшая идея. Я знал одного парня из городка Сейнт-Клэр, который собирал байки по индивидуальным заказам. Я ему позвонил, и он принялся колдовать над нашим супербайком. Примерно в то же время я покинул родительский дом и стал снимать квартиру на пару с другом, Майком Уинтером. Начался футбольный сезон, и мои триатлонные тренировки стали приносить дивиденды на игровом поле и за его пределами. Тот год обещал стать самым удачным в моей спортивной карьере. Если бы я продолжал прогрессировать такими же темпами, то смог бы подняться на ступеньку выше и приблизиться к своей мечте – играть в регбилиг на самом высоком уровне. Чтобы подстраховаться на случай, если что-то не срастется, я договорился, что меня возьмут на работу в местное пожарное депо. Мне было двадцать два года. Жизнь раскрывала передо мной двери безграничных возможностей.

В понедельник 27 июня 1988 года я отправился в Сейнт-Клэр к своему другу, чтобы посмотреть, как продвигается дело с нашим тандемом. Сорок километров до Сейнт-Клэра я решил проехать не на машине, а на своем байке. Я прекрасно себя чувствовал. Накануне я сыграл один из своих лучших матчей в сезоне. На

работе в начальной школе я взял отгул. День был слишком чудесным, чтобы тратить его на работу. Я надел наушники, врубил Talking Heads (мою любимую группу на тот момент) и выехал на дорогу, ведущую к Сейнт-Клэру Я ехал по трассе M4, которая очень напоминает американскую четырехполосную межштатную автомагистраль с той лишь разницей, что легковушки и грузовики делят дорогу с велосипедистами. Австралийцы помешаны на фитнесе, поэтому велосипедистам позволяется двигаться по магистральным трассам. Я всегда ездил по краевой полосе, которая была достаточно широкой, чтобы я мог чувствовать себя в безопасности.

Большая часть дороги в Сейнт-Клэр идет под гору. В какой-то момент мне удалось разогнаться до 80 километров в час. Я крутил педали изо всех сил, но увеличить скорость мне не удавалось. «Тандем позволит это сделать», – сказал я себе. Эта мысль лишь усилила мое нетерпение. Я с большим волнением ждал, когда байк будет готов и мы сможем его опробовать. В Сейнт-Клэре я пробыл недолго. Мне хотелось вернуться на трассу, пока не забились мышцы. Меня ожидал долгий и тяжелый подъем. При мысли о предстоящем тягуне мне становилось немного не по себе, но причиной беспокойства была не предстоящая боль, а трудность испытания. После подъема в гору мои ноги и грудь будут гореть огнем, зато покорение вершины вызовет ни с чем не сравнимую радость.

Я вернулся на трассу M4 и начал приближаться к большому холму. Встав на педали, я опустил голову и ворочал тяжелую передачу, чтобы разогнаться и при этом избежать наезда на разбитые бутылки и прочий мусор, который скапливается на обочинах дорог. Меня со свистом обгоняли машины. Я поднял взгляд вверх. У меня все еще оставалось немного времени для разгона перед атакой холма. Я сделал глубокий вдох и стал давить на педали еще сильнее, чтобы набрать инерцию перед началом подъема. Это последнее, что я помню о той поездке.

Водитель грузовика, приближавшегося ко мне сзади на скорости чуть меньше **ПО** километров в час, оглянулся через плечо, чтобы посмотреть, свободна ли полоса, по которой он собирался обогнать другой автомобиль. Когда он оглядывался, его восьмитонная фура, груженная пустыми огнетушителями, слегка вильнула и заехала на обочину. Сзади никого не было. Водитель газанул и перестроился на другую полосу. Если бы он внимательно прислушался, то услышал бы звук разбившейся фары и поворотника. Но он ничего не услышал. И не почувствовал легкий толчок грузовика, переехавшего что-то на дороге. Он не замечал ничего необычного до тех пор, пока через

милю его не догнал мотоциклист. Он отчаянно махал ему, призывая остановиться. Водитель грузовика затормозил, думая, что мотоциклист сошел с ума.

Тринадцатилетний Майкл Маккензи сидел на заднем сиденье машины своей матери, которая направлялась на восток, в сторону Сиднея. Скучая, он глядел в окно на пролетавшие навстречу машины. «Ой! Стой!» – крикнул он матери, когда увидел, что на другой стороне дороги взлетели в воздух тело человека и серебристый велосипед. На мгновение картинку скрыл какой-то грузовик. Когда он проехал, мальчик увидел тело, которое катилось по земле и остановилось, врезавшись в ограждение. Его мать ударила по тормозам. Прежде чем она успела спросить сына, что случилось, он выскочил из машины, перебежал через разделительную полосу и подбежал к сбитому мужчине, лежавшему на асфальте. Остановилась еще одна легковушка. Рядом с телом уже стоял откуда-то появившийся священник, готовый провести соборование жертвы.

Затем прибыла полицейская машина из Пенрита. Им позвонили и сказали, что на трассе М4 насмерть сбит велосипедист. Такие звонки, к сожалению, не редкость. На место происшествия была отправлена машина скорой помощи. Когда она приехала, парамедики обнаружили изуродованное тело, лежавшее под ограждением, установленным на участке, где по эстакаде трассу пересекает Кингсвуд-роуд. В стороне от дороги валялся искореженный серебристый велосипед. К их удивлению, я еще дышал. Они погрузили меня в машину, но сомневались, что я переживу 25-минутную поездку до отделения скорой помощи сиднейской больницы Уэстмида.

2. Возвращение с порога смерти

По словам отца, моими первыми словами в больнице были: «Как там мой байк?» Не помню, чтобы я такое говорил, но это вполне в моем духе. Я души не чаял в этом байке. Мои слова вселили в отца надежду на то, что я выкарабкаюсь. Когда он примчался в больницу после аварии, ему сказали готовиться к худшему. Врачи не рассчитывали, что я выживу.

Самой аварии и первых дней пребывания в больнице я не помню. Первым воспоминанием стало пробуждение в реанимации от того, что мне было трудно дышать. У меня жутко ныло лицо, и я не мог понять почему. Вскоре сознание прояснилось настолько, что я понял, что мой нос и рот закрыты кислородной маской. Боль от давления маски на нос заставляла меня морщиться. Постепенно я начал ощущать остальные части своего тела. Кожа болела так, словно меня с головы до ног тщательно обработали рашпилем. Я поднял руку. Трубки и провода соединяли ее со стоявшими вокруг пикающими приборами. Чем больше я приходил в сознание, тем сильнее становилась боль. Она пронизывала все участки моего тела. Все, кроме ног. Их я не чувствовал. В панике я нащупал кнопку вызова медсестры и нажимал ее большим пальцем левой руки снова и снова, словно выбывший из соревнований участник телевикторины «Своя игра». Сестра вошла в палату через 30 секунд, показавшихся мне вечностью.

– Где мои ноги? – спросил я, как только она появилась в дверях. – Что случилось с моими ногами? Их ампутировали?

– Нет-нет, Джон, они на месте, – сказала сестра. Она откинула простынь и подняла их по очереди, чтобы показать мне.

Я испытал такое сильное облегчение, что отключился.

Большую часть той недели я то приходил в сознание, то снова его терял. Мои повреждения были множественными и тяжелыми, что было вполне естественно для человека, которого переехал восьмитонный грузовик. У меня была серьезная легочная контузия, забрюшинное кровоизлияние, травмы головы, грудной клетки, позвоночника и таза. Я сломал спину в трех местах, таз – в четырех и правую руку – в двух. Кроме того, у меня была сломана грудина и вся кожа была в царапинах и ссадинах от контакта с дорожным покрытием. Когда меня доставили в травмоцентр, мне перелили более двух литров крови. Врачи в отделении скорой помощи разделяли сомнение парамедиков насчет моей способности выжить. Один из медбратьев в отделении позже рассказал мне, что во время отчаянных попыток

спасти мою жизнь один из врачей оценил мои шансы как «красное дерево или сосна» – намекая на то, какой гроб придется выбирать. Они были уверены, что у них ничего не выйдет.

Я смутно припоминаю, что в какой-то момент был готов сдаться и умереть. Меня потянуло к вратам смерти. Мне было достаточно всего лишь открыть их и навсегда избавиться от неописуемой боли. Однако я точно помню, что сказал себе: «Я не хочу *умирать/Я не хочу* умирать!»

Меня окружали близкие друзья и члены семьи. В первые дни мои папа и мама, Марк и Мэрион не отходили от моей койки. Пришла девушка, с которой я в то время встречался. Навестить меня пришел Колин. Смотреть на мое изломанное тело в больничной кровати было выше его сил. У него подогнулись колени и скрутило живот. Он попытался отодвинуться от меня, но не успел зайти за занавеску возле кровати, как его вырвало. Дежурная сестра заставила его самого все убрать.

Кроме того, мой товарищ по команде из Уоррагамбы, Джон Янг, который жил в часе езды от больницы, приходил ко мне каждую неделю, без единого пропуска, в течение четырех месяцев.

Когда мое состояние стабилизировалось до степени, достаточной для транспортировки, меня по воздуху перевезли из больницы Уэстмида в Королевскую больницу Северного побережья – одно из двух лечебных учреждений в Сиднее, где были спинальные отделения. Я смутно помню свист лопастей вертолета. Кроме того, я помню, как при всей серьезности своих травм радовался тому, что впервые в жизни полечу на вертолете. Возможно, эта деталь наилучшим образом объясняет все, что вам нужно знать о моем характере. У моих близких были основания с оптимизмом отнестись к перевозке. В верхнем правом углу моих сопроводительных бумаг была запись: «Выписан с благоприятным прогнозом выживания». Меня официально исключили из списка критических больных. Но, разумеется, не из списка пациентов отделения интенсивной терапии (ОИТ).

После нескольких дней в ОИТ Королевской больницы Северного побережья меня перевели в спинальное отделение. Следующие восемь недель я пролежал на спине, глядя в потолок и считая кирпичи на стене за окном. Из-за уколов морфина, которые мне делали, я находился словно в тумане. Когда мой мозг достаточно прояснился, чтобы понять, где я и почему там нахожусь, я чуть не утонул в пучине страха. Боль была нестерпимой. Лежа в койке, я чувствовал себя так, словно кто-то поджаривает меня паяльной лампой. Врачи перепробовали несколько кроватей разной конструкции, пытаясь найти способ

ослабить мою боль, но ничего не помогало. Когда боль становилась настолько мучительной, что я не мог **ее** выносить, мне увеличивали дозы обезболивающих, которые опять погружали меня в глубокий туман. Началась депрессия. Я понял, почему спинальных пациентов держат под строгим наблюдением. Многие решают, что лучше покончить со всем этим, чем мириться с болью и потерей способности использовать свои конечности. По сравнению с ними мне еще повезло. У меня отнялись только ноги.

В какой-то момент моего восьминедельного лежания на спине меня пришел навестить Колин. Он привел с собой моего друга Уоррена Херста. Чтобы меня повидать, они проехали на своих байках почти 50 километров до Сиднея и даже не побоялись интенсивного движения на мосту Харбор-Бридж. Когда они вошли в мое отделение, сестра вручила им фруктовый салат, который она приготовила для меня из всех фруктов, принесенных посетителями. Она рассчитывала, что они меня им накормят. Но у Колина и Уоррена были на этот счет другие идеи. Не сказав ни слова, она вошли ко мне в палату и принялись поедать салат у меня на глазах. Покончив с последними кусочками фруктов, они развернулись ко мне спиной, спустили велошорты и показали мне свои зады. Натянув шорты снова, Колин повернулся и сказал: «Мы еще вернемся». Они проехали на своих байках 50 километров, чтобы произнести только эти три слова. Затем они ушли.

Лежа там, совершенно беспомощный и не в состоянии что-либо сделать, я не смог выдавить из себя ни слова. Я не разозлился. Конечно, было жаль, что мне не досталось салата, но я не злился на Колина. Этой выходкой он словно хотел сказать:

– На этот раз я тебя сделал. А теперь встань с этой койки и попробуй взять у меня реванш.

Что касается «встать с койки», это было легче сказать, чем сделать. Как ни странно, никто ни разу не подошел ко мне, чтобы попытаться «поговорить начистоту». Никто: ни врач, ни отец, ни брат, ни сестра – не взглянул мне прямо в глаза и не сказал: «Джон, вероятно, ты больше никогда не сможешь ходить».

Во всяком случае, я не помню такого разговора, и можете мне поверить: *его* бы я обязательно запомнил. Ведь смысл всей моей предыдущей жизни заключался в беге. Если бы кто-нибудь сообщил мне, что теперь с этой жизнью придется распрощаться навсегда, вряд ли я смог бы это забыть.

Возможно, никто не сказал мне этого потому, что для меня это должно быть очевидным. Мне сообщили, что местом одного из трех переломов позвоночника у меня был двенадцатый грудной позвонок (T12). Однако спинной мозг не был разорван полностью. Маленькая полоска осталась целой. Формально это

делало меня человеком, страдающим частичной параплегией нижних конечностей. После того как все мои повреждения зажили и я смог заняться физиотерапией, оказалось, что я был способен примерно на 25 процентов использовать свою левую ногу, в то время как правая нога почти не работала. Это была хорошая новость, и я ухватился за нее. С самого начала я был полон решимости вернуть назад свою старую жизнь. От врачей я узнал, что первые два года после аварии являются критическими. Они много раз повторяли мне: «Насколько восстановятся твои моторные навыки за два года, такими они, скорее всего, и останутся до конца твоей жизни». Для меня это означало, что в моем распоряжении было два года на то, чтобы снова встать на ноги и обрести способность не только ходить, но и бегать. Я все еще лелеял мечты об игре в профессиональный футбол и использовании всех возможностей, которые лежали передо мной до того, как я выехал на своем байке на трассу M4 в тот солнечный июньский день.

Мне никогда не говорили, что вернуть назад мою старую жизнь невозможно, – вероятно, потому, что никто: ни мой невролог, ни кто-нибудь другой из команды терапевтов, которые со мной работали, – не знал, какого прогресса я смогу добиться. Каждая травма спинного мозга уникальна, так же как процесс восстановления пациента. Сейчас я уверен, что они довольно хорошо представляли, каковы мои шансы снова встать на ноги. Тем не менее никто ни разу не подошел ко мне и не разрушил мои мечты о возможности снова ходить и бегать. Родные призывали меня бороться изо всех сил. Марк снова и снова говорил мне: «Джон, тебе нужно думать о выздоровлении как о беговой дистанции. Она будет не спринтерской, а марафонской. Но не бойся, ты обязательно доберешься до финишной ленточки». Марк работал медбратом, поэтому я воспринял его слова как нечто большее, чем простое желание одного близкого родственника подбодрить другого.

Кроме того, я ухватился за слова нашего семейного врача. Доктор Атеф Габраэл лечил мои болячки с раннего детства. Он навестил меня в больнице, когда мои силы только начали восстанавливаться.

– Не бойся, Джон, – сказал он мне проникновенным и авторитетным тоном врача. – Однажды ты станешь таким большим, сильным и быстрым, как никогда раньше.

Если кто-нибудь в этом и разбирается, рассудил я, так это доктор Габраэл. Я не принял во внимание тот факт, что он не был частью команды заботившихся обо мне медиков и не изучил детально мою историю болезни. Он пришел ко мне просто как

друг, а друзьям положено дарить друг другу надежду. Много лет спустя доктор Габраэл признался мне, что был настолько потрясен видом моего изуродованного тела на больничной койке, что просто не мог не подбодрить меня.

В первые месяцы в больнице со мной говорили только о том, что мне следует делать. Я должен был лежать на койке и не двигаться. В тот единственный раз, когда я нарушил этот приказ и использовал всю свою силу, чтобы самостоятельно повернуться на бок, дежурная медсестра устроила мне суровую выволочку. Я чувствовал себя так, словно был маленьким ребенком. В каком-то смысле это было правдой. Я не мог контролировать ничего из того, что со мной происходило, и меня полностью лишили остатков собственного достоинства. Мой мочевой пузырь опорожнялся через катетер, а ежедневные клизмы заботились обо всех остальных продуктах моей выделительной системы. Несколько раз в день приходили санитары и переворачивали меня в кровати. Каждый раз, когда они меня поднимали, от моего тела отрывались прилипшие к простыням кусочки поврежденной кожи и струпья, вызывая нестерпимую боль. Мне приходилось терпеливо выносить регулярные обтирания губкой, которые я ненавидел. Нет ничего приятного в том, когда по поврежденной плоти тянут грубую губку. О такой мелочи, как волосы, не хочется даже упоминать. Больничный парикмахер приходил и сбривал их каждый раз, когда врачи считали это необходимым.

Время сделать первый шаг к возвращению моей старой жизни – жизни, которую контролировал я сам, а не больничный персонал, – пришло, когда медсестра сообщила мне, что они планировали постепенно отменить морфий, который делал мою боль терпимой.

– Постепенно? – сказал я. – Не думаю, что это необходимо. Я футболист и умею держать удар. Отменяйте сразу.

Сестра взглянула на меня, как на тронутого.

– Ну, если ты так желаешь, – сказала она.

– Желаю, – ответил я.

Причина моего решения была проста. Я уже достаточно долго сидел на наркотиках. Мне не хотелось рисковать и добавлять наркозависимость к длинному списку препятствий, которые придется преодолевать на пути к моей старой жизни.

Наконец пришел день, когда мой лечащий врач, специалист по лечению позвоночника доктор Джон Ё сказал, что мне разрешается делать немного больше, чем просто лежать без движения.

– Мне давно хотелось это услышать, – сказал я.

Доктор Ё лишь улыбнулся в ответ. За время моего

пребывания в больнице он стал моим хорошим другом и наставником. Эти близкие отношения мы поддерживаем по сей день.

С благословения доктора Ё я с энтузиазмом приступил к курсу реабилитации. Даже просто сидеть на кровати было неимоверно трудно, но я продолжал стараться так же, как в свое время пытался прорываться через защитные линии соперников на футбольном поле. Я планировал выиграть эту схватку. Я заявил больничному психологу, Хелен, что после выписки выйду из дверей больницы на своих ногах. Однако сначала мне нужно было восстановить полный контроль над правой рукой. В результате аварии у меня был серьезно поврежден лучевой нерв. К счастью, он регенерировал, и после долгих сеансов трудотерапии я научился использовать руку в полной мере. Восстановление контроля над рукой я воспринял как знак того, что следующими будут ноги.

Значительная часть моей физиотерапии проходила в гидротерапевтическом бассейне. Я полюбил ощущение свободы, которое давала мне вода. Облаченный в изготовленное кустарным способом плавучее приспособление, я чувствовал себя в воде почти нормально. Поначалу я не мог проплыть и нескольких метров, но со временем мне удалось осилить весь двадцатипятиметровый бассейн. Оглядываясь назад, я думаю, что этот заплыв был моим самым большим достижением в водной стихии.

В Королевской больнице Северного побережья работали потрясающие люди. Кажется, что чем дольше я там находился, тем больше ценил всех и каждого из них. Они были строгими надсмотрщиками, но не жалели сил на то, чтобы оказать каждому пациенту самую лучшую помощь. Мне часто вспоминается физиотерапевт, которую звали Дебби. Как-то, когда я занимался на гимнастическом мате, она сказала мне встать на колени и попробовать ползти на четвереньках. Как справедлива старинная мудрость: прежде чем ходить, научись ползать! Но как только я поднялся на четвереньки, Дебби неожиданно толкнула меня – не сильно, лишь чуть-чуть подтолкнула, но этого оказалось достаточно, чтобы я упал на бок. Я попытался снова встать на четвереньки, но она снова толкнула меня. «Зачем она это делает?» – подумалось мне. Но прежде, чем я успел задать этот вопрос, Дебби объяснила, что таким образом оценивает, какие мышцы я способен контролировать, а какие нет. Это почти не улучшило моего настроения, пока я немного не подумал о том, что случилось. Мне доводилось играть в футбол против парней с более внушительными габаритами, чем у Дебби. *Если она может*

так легко меня опрокинуть, значит, мне предстоит пройти еще очень долгий путь.

Через пару недель после начала курса реабилитации ко мне пришло напоминание о моей старой жизни. Когда я играл в молодежном составе Penrith Panthers, нашей самой ярой фанаткой была молодая женщина по имени Ронда. Она приезжала на каждую игру Panthers, размахивала флагом клуба и кричала как сумасшедшая. До несчастья со мной она была единственным знакомым мне человеком, прикованным к инвалидной коляске. После одной из наших игр команда устроила вечеринку в клубе через дорогу от стадиона. (Не забывайте, что речь идет об австралийском футболе регбилиг Команда не просто играет в своем городе. У нее есть «клуб», куда может вступить любой из наших болельщиков. Членство гарантирует доступ в клуб, который представляет собой развлекательный комплекс с множеством ресторанов, больших танцзалов и казино.) Там я и познакомился с Рондой. Она попросила меня с ней станцевать. Вообще-то я не слишком хорошо мог танцевать с кем бы то ни было, не говоря уже о человеке в инвалидной коляске. Тем не менее я согласился. Я двигался вокруг нее под музыку, старательно пытаясь попадать в такт, и у нас двоих получился приятный маленький танец.

Я не видел Ронду с тех пор, как Panthers сообщили, что больше не нуждаются в моих услугах. В следующий раз я встретил **ее** в спинальном отделении. Ронда приехала туда для проведения какой-то процедуры. Эта неожиданная встреча вызвала у меня поток воспоминаний о времени, проведенном мною с Panthers. Она вывела меня из состояния дежавю, когда сказала:

– Мне жаль, что ты попал в аварию, Джон.

– Спасибо, Ронда, – сказал я в ответ.

Мы больше ничего не сказали друг другу, просто обменялись парой слов, но эта встреча заставила меня мысленно вернуться к нашему короткому танцу. Честно признаюсь вам: я был очень счастлив, что тогда, несмотря на свое неумение танцевать, не отказал ей в этой маленькой радости. Думая о том вечере, я вспоминал, каким был когда-то. Хотя календарного времени прошло совсем немного, я чувствовал, что теперь живу совершенно другой жизнью. Размышления о себе прежнем лишь умножили мою решимость справиться с травмами и вернуться на танцплощадку на своих двух ногах.

В тот день, который можно считать поистине триумфальным, мне впервые представилась возможность реально и честно оценить свое положение. Я, наконец, добился достаточного

прогресса, чтобы самостоятельно выбраться из коляски и пересесть на унитаз. Совершив это простое действие, я оказался далеко впереди многих своих собратьев по спинальному отделению, которым не суждено восстановить контроль над своим мочевым пузырем и кишечником. Я добился гигантского успеха и был чрезвычайно доволен собой, пока не увидел свое отражение в зеркале на стене ванной. Я не узнал мертвенно-бледного, изможденного человека, который вперил в меня ответный взгляд. Мышцы моих рук и ног усохли. Вечно выгоревшие на солнце волосы стали темными. Лицо и тело покрывали шрамы. Я присмотрелся повнимательнее. Тусклые глаза, глядевшие на меня из зеркала, провалились глубоко внутрь черепа. Теперь я понял, почему у всех, кто приходил меня навещать, было такое выражение лица.

Я не мог вынести вида этого незнакомца. Он меня по-настоящему напугал. От одной мысли, что я могу навсегда остаться таким, волна холода прокатилась по позвоночнику до самого его низа или, по крайней мере, до позвонка T12. Кто сможет когда-нибудь заинтересоваться таким типом, как я? Будет ли у меня когда-нибудь жена? Семья? Что за жизнь меня ждет? Когда первоначальный ужас развеялся, я преисполнился еще большей решимости добиться того, чтобы это не стало концом моей истории.

Эти ноги снова будут работать!

Я выберусь из инвалидной коляски!

Я верну свою прежнюю жизнь!

У меня было страстное желание. Была решимость. Я был готов сделать все, что потребуется, чтобы сделать свою цель реальностью.

Если бы только в жизни все было так просто!

3. Все сначала

Через четыре месяца после аварии я «вышел» из больницы. Это не было похоже на тот триумфальный круг победы, который я рисовал в своем воображении. В мечтах я планировал выйти на своих собственных двух ногах без помощи кого-нибудь или чего-нибудь. На самом деле все произошло не совсем так. Я самостоятельно вкатился в лифт, где всем весом оперся на пару костылей «канадок» и перенес себя из коляски на свои дрожащие ноги. Когда дверь лифта открылась в больничный холл, я подался вперед на костылях, поддерживая вес руками. Левая нога помогала мне удерживать равновесие, в то время как правая тянулась позади, словно на прицепе. Я проковылял через холл мимо регистратуры и вышел через парадную дверь. Оказавшись на воздухе, я кое-как осилил легкий подъем по тротуару к месту, где была припаркована машина. Отец подкатил ко мне коляску, и я рухнул в нее, обессиленный и изнемогающий от боли.

Несмотря на то, что мой «выход» оказался не совсем таким, как я воображал, тот факт, что я покинул больницу в вертикальном положении, вселил в меня большие надежды. Для меня это были первые шаги к повороту времени вспять и восстановлению права на прежнюю жизнь. Минуло всего четыре месяца с тех пор, как меня на шоссе переехал грузовик. «Если ты уже можешь ходить на костылях, то подумай, чего ты сможешь добиться через пару лет», – сказал я себе.

Желание вернуть прежнюю жизнь было не единственной моей движущей силой. Я ненавидел жизнь в инвалидной коляске. Я ненавидел то, как люди смотрели на меня в ней. Я ненавидел то, что был ниже всех остальных. Я ненавидел необходимость полагаться на других людей в тех вещах, которых не мог сделать сам в этой проклятой коляске. Сказать по правде, я не хотел иметь к ней никакого отношения. Чем скорее я смогу из нее выбраться и встать на ноги, тем счастливее стану.

Те, кому никогда не приходилось жить в инвалидной коляске, даже представить не могут, каково это – вдруг превратиться из здорового, сильного атлета в оставшуюся от вас оболочку, толкающую колеса своей коляски руками. Где бы я ни появился, везде привлекал к себе внимание окружающих. Я знал, что они обо мне думали. Я сам думал то же самое. Я замечал их жалостливые взгляды. Я мог слышать, как их мозг посылал на кончики языков неизбежный, невысказанный вопрос: «Хотелось бы знать, что с тобой случилось?» Люди делают это неосознанно. Это рефлекторная реакция. Молодой, здоровый во всех остальных

отношениях молодой мужчина в инвалидной коляске олицетворяет трагедию. Не знаю, что было хуже: вопросительные, пристальные взгляды или печальные выражения лиц, исполненные жалости и сострадания.

Кроме того, я ненавидел новое клеймо, которое поставили на меня, словно татуировку, посреди лба. Формально я теперь считался физически недееспособным. *Недееспособный.* Каждый звук этого слова вызывал у меня отвращение. Употребляя применительно к человеку частицу «не», вы показываете, что смотрите на него неуважительно или свысока. «Не» указывает на отсутствие или потерю способности что-то делать или кем-то быть. С точки зрения общества, все это, и не только это, воплощалось теперь во мне. Мой переход в категорию недееспособных был необратимым. Сама эта мысль была мне глубоко отвратительна. Навешивая на человека ярлык недееспособного, общество ясно дает понять: «Ты ни на что не способен, поэтому не представляешь для нас такой ценности, как другие. Свали с дороги!» Раньше я всегда считал, что в жизни нет ограничений, а есть только возможности, но теперь на меня поставили клеймо человека, у которого нет ничего, кроме ограничений. Я всегда гордился своими скоростными качествами и маневренностью на футбольном поле, своим стремлением быть здоровым и сильным. Многие недееспособные люди могут лишь мечтать о таких вещах.

Инвалидная коляска являлась воплощением недееспособности. Единственный способ избавиться от этого клейма, на мой взгляд, заключался в том, чтобы восстановить способность пользоваться ногами и навсегда распрощаться с проклятой коляской. Именно это я и вознамерился сделать. Каждое утро на протяжении двух лет отец возил меня в расположенный недалеко от нашего дома гидротерапевтический бассейн, где я исправно нарезал круг за кругом. Следующим в распорядке дня стоял местный спортзал, владельцем которого был Рон Оуксли – мой друг по Penrith Panthers, который работал в команде тренером. После напряженной тренировки в спортзале Рона я возвращался домой, чтобы пообедать и подремать. Вторая половина дня тоже была посвящена тренировкам. Мой друг Джон Янг помог мне собрать в гараже самодельный тренажерный комплекс. Он сварил автогеном необходимое оборудование и даже написал для меня несколько тренировочных программ. Почти каждый день Джон приходил вечером после работы, и мы вдвоем соревновались, примерно так же, как в свое время с Колином.

Тренировки давали результат, но не совсем тот, на который я

надеялся. Процесс восстановления способности пользоваться ногами шел крайне медленно, если вообще шел. Я пробовал игнорировать этот факт, направляя еще больше сил на проработку верхней половины тела. Вскоре я восстановил массу тела, отнятую у меня четырьмя месяцами в больнице. Благодаря возросшей силе верхней половины тела мне стало легче управляться с костылями «канадками» – легче, но все еще очень трудно. День за днем я закреплял их скотчем на предплечьях и выбирался из дома, пробуя ходить. Не сосчитать, сколько раз я проходил из одного конца улицы в другой, обливаясь потом от невероятных усилий. Мои ноги работали не лучше, чем в день выписки из больницы. Когда я ковылял на костылях, левая нога поддерживала небольшую часть веса, в то время как правая по-прежнему волочилась позади. Тем не менее я заставлял себя использовать их как можно больше.

Однажды утром мне удалось доковылять на костылях до спортзала Рона. Рон широко улыбнулся, радуясь моему прогрессу.

– Джонни Маклин, я больше никогда не хочу снова видеть тебя в этой коляске, – сказал он, пытаясь укрепить мою решимость продолжать борьбу и не позволить несчастью одержать надо мной верх.

– В этом и состоит мой план, Рон, – ответил я. Однако с каждым днем я все больше и больше убеждался в том, что мой план не работает. И причиной моего уныния было не только отсутствие прогресса с ногами. Меня изматывали изнурительные усилия по возвращению к прежней жизни. Из первых трех лет после несчастного случая со мной я, наверное, два года потратил на сон. Каждый день рано вечером я валился в кровать и отключался как минимум на двенадцать часов. Но даже такого количества сна было недостаточно. Каждый день после обеда я тратил на сон еще от двух до четырех часов. У меня не было выбора. Тело просто отказывалось работать и говорило мне, что оно собирается поспать и приглашает меня присоединиться к нему. Пока я был погружен в сон, жизнь вокруг меня била ключом.

Если бы я смог увидеть признаки продвижения к своей цели – снова ходить и бегать, то попытки изнурять себя были бы оправданными, но на самом деле никакого прогресса не было. Невзирая на все часы и усилия, затраченные на стремление повернуть время вспять, я все еще не мог более или менее приемлемо передвигаться. Я пытался убедить себя в обратном. С каждой новой корявой попыткой передвижения на костылях я говорил себе, что это уже намного больше похоже на ходьбу, но ясно осознавал, что лишь сам себя обманываю. Помимо того что у

меня не работали ноги, усилия, потраченные на ходьбу, вызывали невыносимую боль, причиняемую уцелевшей после несчастного случая сверхчувствительной маленькой полоской спинного мозга. Жизнь казалась жестокой шуткой. Было похоже, что малая часть моего спинного мозга, оставшаяся нетронутой, была запрограммирована на то, чтобы передавать снизу, от ног, лишь сигналы боли, полностью игнорируя команды мозга, приказывавшего ногам двигаться. Как-то под вечер, после выполненного на одной силе воли объема тренировочной нагрузки, я вернулся в свою комнату сильно расстроенным и злым. Впервые с начала реабилитации я решил быть честным с самим собой. Мои глаза наполнились слезами, но я сумел их подавить. Затем в комнату вошел отец. Одного взгляда на него оказалось достаточно, чтобы я утратил способность сдерживать накопившиеся внутри меня эмоции.

– Я стараюсь изо всех сил, но ничего не выходит, – удрученно произнес я.

Папа посмотрел на меня так, как способен только родитель, и у меня появилось ощущение, что он уже знает то, в чем я не мог себе признаться: я никогда больше не буду ходить. Я, наконец, осознал: как бы упорно я ни пытался, параплегию не победить. Почувствовав, что означал этот его взгляд, я разрыдался обильными, облегчающими душу слезами. У отца тоже затуманились глаза, но он удержал себя в руках. А я просто прижался к его груди и плакал.

Наконец, папа сказал:

– Посмотри, какой большой путь ты уже прошел, – имея в виду то, что после аварии я вернулся с порога смерти и даже получил возможность немного приблизиться к нормальной жизни, пусть даже и в инвалидной коляске. – А теперь подумай, куда ты направишься дальше, – добавил он, – и как далеко сможешь пройти?

Что-то в словах отца вызвало у меня внутри сильный резонанс. Больше двух лет я хотел только одного – повернуть время вспять. Каждый день я оглядывался на того, кем был когда-то, и говорил себе, что обязан найти способ снова им стать. Возможность потерпеть неудачу даже не рассматривалась. И вот теперь, сидя в комнате со своим отцом, я, в конце концов, признал правду, от которой нельзя было скрыться. Меня сбил грузовик и сломал мне спину в трех местах. У меня частично разорван спинной мозг, и я параплегик. Два года я цеплялся за слово «частичная» в своем диагнозе, словно мог из человека, страдающего частичной параплегией, превратиться в совершенно здорового. Однако это было невозможно, как бы сильно я ни

старался.

Когда я, в конце концов, принял всю реальность своей ситуации, то почувствовал себя так, словно с моих плеч сняли неимоверный груз старой жизни. Впервые с тех пор, как я крутил педали на трассе М4, я мог честно, со спокойным ожиданием правды спросить, что может готовить для меня будущее. Я никогда не смогу глядеть вперед, если стану цепляться за прошлое. Как только я освободился от прошлого, будущее стало выглядеть светлым и многообещающим. С раннего детства я мечтал стать профессиональным спортсменом. Но я все еще был молод и признаюсь честно, если не считать ног, возможно, находился в такой хорошей спортивной форме, как никогда в жизни. «Как далеко я смогу пройти? – спросил я себя. – Чего я смогу достичь, если перестану смотреть на себя, как ни на что не годного человека в коляске?»

Еще до разговора с отцом я занялся поисками других возможностей применения своей неодолимой тяги к спорту и состязаниям. Мы с Джонно купили вскладчину двухместную байдарку. Первые попытки **ее** использования заканчивались тем, что мы переворачивались и падали в воду. Но когда мы научились в ней сидеть, сохраняя устойчивость, то начали вместе совершать гребные заезды по реке Непин. Однажды мы отправились на реку после возвращения Джонно с работы. Мы планировали длинный заезд, чтобы проверить свои силы и посмотреть, какую дистанцию сумеем одолеть. Однако солнце зашло раньше, чем мы ожидали, и мы пропустили буек на реке, оставленный нами в точке поворота. Я подумал, что мы забрались слишком далеко и спросил Джонно, не следует ли нам развернуться к дому.

– Нет, я думаю, буек уже рядом, за следующей излучиной, – сказал он.

За следующей излучиной последовала еще одна и еще, пока в темноте мы оба не потеряли ориентировку. К тому времени, когда нам, в конце концов, удалось отыскать место, где была припаркована наша машина, мы прошли на веслах больше 30 километров. Этот случай стал для меня показательным не только в том смысле, что на реке, когда сомневаешься, куда плыть, лучше повернуть назад. Пройдя на веслах 30 километров в темноте, я понял, что неспособность использовать ноги не изменила мой характер. У меня было достаточно желания и сил, чтобы двигаться по выбранному пути дальше и быстрее.

Мы с Джонно продолжали вместе тренироваться и ходить на веслах. В 1990 году мы приняли участие в Hawkesbury Classic – благотворительной гонке на байдарках-двойках, больше

известной в народе как «Сумасшествие под луной». Гонка по реке Хоксбери на дистанцию почти в 110 километров от Виндзора до Бруклина стартовала в пять часов вечера. Мы с Джонно пересекли финишную линию чуть позже пяти утра на следующий день. Из сотни лодок мы пришли двенадцатыми. Я был недоволен нашим результатом (потому что нацелился на золото, как делаю всегда, независимо от того, чем занимаюсь), но все же он оказался достаточно хорошим, чтобы не дать умереть моим спортивным мечтам. Пару лет спустя мы стали чемпионами штата Новый Южный Уэльс на байдарке-двойке. Я никогда не забуду то выражение, которое появилось на лицах некоторых наших соперников, когда я выбирался из байдарки и перемещался в свою инвалидную коляску.

Успех в гребле убедил меня в том, что я нахожусь на правильном пути. Затем я обнаружил нечто такое, что открыло мне совершенно новый мир. Больше всего на свете я любил бегать, но не меньше любил ощущение скорости и свободы, которое давала мне езда на велосипеде. Поскольку ездить на велосипеде без ног невозможно, этот предмет страсти был мне теперь недоступен – но лишь до того дня в 1994 году, когда я наткнулся на хендсайкл, импортированный из Соединенных Штатов. Хендсайкл – это трехколесный байк с низким сиденьем и парой рукояток вместо педалей. Рукоятки расположены на уровне груди, на одной линии, в отличие от обычного велосипеда, у которого педали расположены под углом 180 градусов. По сравнению с сегодняшними хендсайклами этот агрегат был настоящим чудовищем и весил больше 17 килограммов, но для меня он стал средством достижения свободы. Я даже дал ему звучное прозвище – «колесница свободы». Как только я в него забрался, на меня снизошло озарение. Я понял, что должен сделать дальше. Я отправился к Джонно и сказал ему:

– Мне нужно закончить то, что начал. Я собираюсь пройти Непин-триатлон.

– Ладно, дружище. Давай попробуем, – согласился Джонно. В отличие от меня он еще не пробовал себя в триатлоне, но подобные мелочи никогда его не останавливали.

У меня не было сомнений в своей способности справиться с километровым заплывом. Я уже давно завершил курс плавания в гидротерапевтическом бассейне и теперь плавал на приличные дистанции в расположенных неподалеку от Пенрита озерах. Они были искусственно созданы в заброшенных карьерах. После того как было объявлено, что Сиднею предстоит стать хозяином Олимпийских игр 2000 года, озера были расширены и преобразованы в гребной центр мирового класса. Они стали моим

любимым местом для плавания и находились близко от моего дома.

Кроме того, я был уверен, что сумею одолеть 12-километровый «беговой» этап. У меня не было гоночной инвалидной коляски, и мне даже не пришло в голову ее приобрести. У меня была лишь обычная повседневная коляска, но я знал, что этого будет достаточно. Через четыре года после примирения с передвижением в коляске проехать на ней 12 километров было для меня не сложнее, чем преодолеть эту дистанцию бегом до несчастного случая, – то есть совсем просто.

Но хендсайкл был чем-то новым. Езду на нем я освоил достаточно легко. Когда крутишь рукоятки в режиме «тяни-толкай», используются группы мышц, отличные от тех, что работают при толкании вниз обручей на колесах моей коляски, хотя в обоих случаях нагрузка приходится на руки и туловище. Чтобы проехать 40 километров, мне требовались серьезные тренировки на дороге. И мне была известна только одна дорога с необходимыми мне длинными прямыми участками – трасса М4.

Признаюсь честно, что когда мы с Джонно в первый раз выехали на М4, сердце у меня колотилось как у кролика. Эта поездка по М4 была для меня не первой. Поскольку это главная шоссейная дорога между моим тогдашним домом в Пенрите и Сиднеем, я ездил по ней туда и обратно как минимум раз в неделю на протяжении шести лет, прежде чем мы с Джонно выехали на нее на наших байках. Во время каждой поездки мне приходилось проезжать мимо места, где на меня наехал грузовик. Однако есть огромная разница между движением мимо этого места в безопасном салоне автомобиля и возвращением на асфальт на байке, особенно на хендсайкле.

Во время первой тренировочной поездки по трассе М4 случилась забавная вещь. Мы с Джонно доехали до точного места, где со мной произошел несчастный случай, но я не остановился и не оглянулся. Я просто продолжал двигаться дальше. «Я все еще здесь. Я не умер. Я двигаюсь вперед», – говорил я себе, проезжая мимо. В этой маленькой полоске асфальта была заморожена часть моей жизни, но с каждым оборотом рукояток я чувствовал, что прошлое все больше лишается своей власти надо мной. Да, та авария стала поворотной точкой в моей жизни, но после нее моя жизнь не закончилась – никоим образом и ни в каком виде. Да, конечно, я изменился, но теперь я получил возможность сам решать, что мне делать с этим изменением. Поездка на хендсайкле по трассе М4 для подготовки к тому самому соревнованию, к которому я готовился в тот день, когда меня сбил грузовик, была моим способом сказать, что я твердо решил

двигаться вперед. Но по мере приближения даты Непин-триатлона моя непоколебимая решимость начала слабеть. Я был уверен в том, что смогу добраться до финиша. Я не сомневался в этом ни секунды. Однако я вспомнил тот день, когда выбрался из байдарки после победы в чемпионате Нового Южного Уэльса и увидел выражения лиц других участников. Мне не хотелось снова проходить через все это. У меня сохранилась чрезмерная чувствительность к оторопелым и отведенным в сторону взглядам, которые неизменно вызывал мой подъезд к месту старта на инвалидной коляске. Поэтому у меня родился план. Я попросил Джонно отправиться со мной, чтобы пройти дистанцию гонки за день до соревнований, когда там никого нет.

– Ты поможешь мне спуститься на воду, а затем выбраться на берег и забраться в хендсайкл, и мы пройдем трассу вместе, не привлекая лишнего внимания к моей коляске, – сказал я ему.

Мне такое решение казалось оптимальным. Джонно бросил на меня один из своих фирменных удивленных взглядов:

– О чем ты говоришь? Ты будешь стартовать в гонке вместе со мной и со всеми остальными, и не о чем тут больше толковать.

– Но… – нерешительно протянул я.

– Никаких «но», – отрезал Джонно. И я понял, что тема закрыта.

В день гонки мои худшие опасения подтвердились. Люди без всякого стеснения пялились на меня. Сверкали вспышки фотокамер. Я оказался чем-то вроде дополнительного номера программы. Джонно нес меня к воде на руках, чем привлек еще больше удивленных и любопытных взглядов. Но как только стартовый судья дунул в свисток и я поплыл, вся предстартовая неловкость куда-то испарилась. В воде я был просто еще одной головой в зеленой шапочке среди бурлящего моря таких же зеленых шапочек. В конце заплыва Джонно пришлось достать меня из воды и помочь разместиться в хендсайкле. Как только он с этим справился, я сорвался с места и стал зависеть только от себя. Остаток дистанции я помню смутно, за исключением того, что на протяжении всего «бегового» этапа за мной следовала машина скорой помощи. Водитель то и дело кричал мне:

– Ты в порядке? Помощь не нужна?

– У меня все отлично, приятель. Спасибо! – кричал я в ответ.

На самом крутом холме пришлось немного попотеть, но после того, как я преодолел его вершину, мне стало ясно, что мне хватит сил добраться до финиша.

К тому времени, как я пересек финишную линию, толпа зрителей немного поредела, что доставило мне некоторое облегчение. Я все еще стеснялся своего состояния. Чем меньше

глаз на меня смотрит, тем лучше. После финиша по мне прокатилась волна эмоций, и я почувствовал себя так, словно пересек не финишную, а стартовую черту. Я не только замкнул круг, начинавшийся с Непин-триатлона 1988 года, но и вошел в открывшуюся передо мной новую дверь. Я больше не чувствовал необходимости возвращаться назад. Мне не терпелось выйти на новые просторы и посмотреть, что еще я смогу сделать. У меня в ушах все еще звучали слова моего отца: «Как далеко ты сможешь пройти?» Мне не терпелось это выяснить.

4. Способен на многое

Когда я записал на свой счет первые два триатлона в 1986 и 1987 годах, то не подозревал, что этот вид спорта сыграет такую важную роль в моей жизни. Я был футболистом. Если не считать того, что триатлон предоставлял мне возможность посоревноваться с Колином, этот вид спорта был для меня не более чем средством общефизической подготовки, помогавшим становиться сильнее и быстрее на футбольном поле. Затем случилась поездка по трассе М4, которая поставила крест на моих мечтах зарабатывать на жизнь футболом. Однако страсть к состязаниям была у меня такой же сильной, как раньше, и такими же были мои мечты о соревнованиях на самых больших аренах, каких только возможно. Я не мог играть в большой футбол, но после того, как стал первым колясочником среди участников Непин-триатлона, мне понадобилось выяснить, могу ли я соревноваться на более длинных триатлонных дистанциях.

Мы с Джонно подали заявки на участие в триатлоне Шри Чинмоя в Канберре. Мне не пришлось его уговаривать. Как закадычные приятели, мы не только соревновались друг с другом в ходе тренировочного процесса, но и были всегда готовы согласиться на любое испытание своих сил. Триатлон Шри Чинмоя выглядел достаточно серьезным соревнованием. Каждый этап там был ровно вдвое длиннее, чем на Непин-триатлоне: заплыв на 2 километра, велогонка на 80 километров и бег на 24 километра. Для этого состязания я купил настоящую гоночную коляску. В ней было три колеса, как у трехколесного велосипеда. Переднее колесо маленькое и выдвинуто далеко вперед, что позволяет оказывать намного большее давление на толчковые обручи, прикрепленные к основным, большим колесам. В результате можно развить гораздо большую скорость, чем на обычной коляске, благодаря чему я стал меньше беспокоиться насчет «бегового» этапа. К сожалению, в ходе гонки у меня возникли трудности с велосипедным этапом. Первые несколько километров мне казалось, что хендсайкл отказывается ехать. В каком-то смысле так оно и было. Я обнаружил, что тормозные колодки не были полностью отсоединены и создавали сопротивление. Как только я устранил эту проблему, коляска понеслась, словно молния. Я успешно финишировал на триатлоне Шри Чинмоя, и это дало мне повод нацелиться на королевскую дистанцию в соревнованиях по триатлону – Ironman.

Триатлон Ironman, что в переводе означает «Железный человек», – это тяжелейшая гонка на выносливость, которая

включает в себя заплыв на 2,4 мили (3,8 километра), 112-мильный (180-километровый) велосипедный этап и полную марафонскую дистанцию – бег на 26,2 мили (42 километра). Этот вид спорта родился на гавайском острове Оаху в 1978 году, когда трое друзей: пловец, велосипедист и бегун – поспорили, в каком из их любимых видов спорта длинные дистанции требовали от участников большей выносливости. Офицер флота США Джон Коллинз положил конец этому спору, предложив соединить длинные дистанции во всех трех видах и одолеть их в один день. Как гласит легенда, Коллинз сказал: «Проплывите 2,4 мили (3,8 км), преодолейте на велосипеде 112 миль (180 км), пробегите 26,2 мили (42 км) и потом хвастайтесь этим всю оставшуюся жизнь!» Для меня покорение Ironman означало не столько возможность хвастаться этим до конца жизни, сколько окончательно доказать себе, на что я способен. Даже после победы в гребле на байдарке с Джонно и преодоления двух коротких триатлонов мне все еще трудно было принять себя таким, какой я есть, в смысле передвижения на коляске и прочего. Если я стану «железным человеком», то докажу себе, что ничем не хуже других.

Когда я связался с директором комитета по проведению австралийского Ironman, то обнаружил, что мне еще требуется пройти большой путь. Когда я попросил включить меня в состав участников, он мне категорически отказал. Я настаивал, но чиновник был непреклонен.

– Часть дистанции проходит по узкому пешеходному мостику, – сказал он. – Ваша коляска будет мешать другим участникам.

Я стал предлагать, как можно этого избежать, но он даже слушать не захотел. К тому времени, как я повесил трубку, мне стало ясно, что он просто не желает видеть на своей гонке колясочников.

Вскоре после этого я отправился навестить свою сестру Мэрион. Мы сидели в гостиной, разговаривали и смотрели телевизор. Началась передача Wide World of Sports. В этот выпуск был включен сюжет о чемпионате мира по триатлону 1994 года на дистанции Ironman в местечке Кона на Гавайях. Состязания в Коне считаются классикой триатлона и проводятся ежегодно с 1978 года. В первой гонке принимало участие полтора десятка человек. На гонке 1994 года число участников составило около полутора тысяч. Но мое внимание привлекло не это. Значительная часть репортажа была посвящена Иону Фрэнксу, пытавшемуся стать первым спортсменом-колясочником, завершившим все три этапа и уложившись в установленные

ограничения по времени для каждого этапа. Всю дистанцию необходимо завершить за 17 часов, но для зачета нужно проплыть 3,8 километра за 2 часа 20 минут, завершить 180-километровый велоэтап не позднее чем через 10 часов 30 минут после начала соревнований, и в конечном итоге одолеть всю дистанцию меньше чем за 17 часов. Стоит ли говорить, что с того момента, как я увидел Фрэнкса, меня нельзя было оторвать от телевизора. Затем, когда он не сумел завершить велоэтап в установленное время и отклонил приглашение директора гонки продолжить борьбу и попытаться пройти марафон, я понял, что передо мной только что открылась дверь блестящей возможности.

– Я справлюсь с этим, – сказал я Мэрион.

– Справишься с чем? – не поняла она.

– С Коной. В следующем году я стану первым колясочником, который станет финишером гавайского Ironman.

– Я даже не сомневаюсь, что станешь, – ответила Мэрион.

Так реагировали все, кому я рассказывал о своей цели. Верили ли они в то, что я смогу это сделать, было совсем не так важно, как то, верил ли я в это сам. А я верил. Я точно знал, что смогу это сделать.

Несмотря на мои смелые заявления, мне нужно было сначала доказать, что я не обманывал себя, стараясь поверить в то, во что хотел верить. Я прочел, что Ион Фрэнке успешно прошел дистанцию триатлона Surfers Paradise International возле города Голд-Кост, штат Квинсленд, Австралия. Значит, вот куда мне следует отправиться дальше. На первых двух триатлонах я соревновался только сам с собой. Поскольку я был первым колясочником на каждой из этих гонок, в моем распоряжении не было никаких результатов, с которыми я мог бы сравнить свои. Surfers Paradise дал мне шанс увидеть, как я выгляжу на фоне элиты триатлетов-колясочников. После того как я прошел эту дистанцию (которая была вдвое короче Ironman) за семь часов, или ровно на 45 минут быстрее, чем Фрэнке годом ранее, у меня не осталось никаких сомнений в своей способности справиться с Коной. Все, что теперь оставалось сделать, – это квалифицироваться.

В отличие от физически здоровых соперников, которые могут квалифицироваться на чемпионат мира в Коне по результатам, показанным на любых соревнованиях мирового уровня, у триатлетов-колясочников есть только одно состязание в году, позволяющее получить билет в Кону. В 1995 году таким состязанием стал полу-Ironman в Панама-Сити, штат Флорида, США. Именно там мне впервые предстояло встретиться с Ионом Фрэнксом на дистанции, лицом к лицу. Победитель поедет в

Кону. Проигравшему придется сидеть дома и смотреть репортаж по телевизору. Джонно не смог взять на работе отпуск, чтобы отправиться со мной во Флориду. Вместо него со мной полетел другой мой хороший приятель, Дэвид Уэллс. Так же как раньше Джонно, Дэвид достал меня из воды после плавательного этапа. Когда он меня вытащил, я обходил по времени всех остальных соперников, включая физически здоровых. Радость от того, что я первым выбрался из воды, немного померкла, когда Дэвид, который бежал вверх по пляжу к велопарковке, споткнулся и мы оба растянулись на песке. Я давно усвоил, что уроки скромности, которые преподает нам жизнь, всегда очень полезны.

Я не удивился тому, что обошел Фрэнкса в получении квалификации на чемпионат в Коне. Однако меня очень удивил телефонный звонок, полученный вечером накануне старта. Мне позвонил Дон, мой старший брат от первого брака отца, чтобы пожелать удачи и кое-что пообещать. Когда мои отец с матерью переехали в Австралию незадолго до моего рождения, Дон, вместе со своей сестрой Мораг и братом Кении, остался в Шотландии, поэтому в детстве я ни с кем из них не общался. Позднее все они переселились в Канаду. До этого звонка я виделся с Доном только однажды, когда мне было шестнадцать. Он приехал в Австралию в короткую командировку, и мы провели вместе не больше часа. И теперь он дозвонился до меня, чтобы сообщить:

– Отец рассказал мне, что ты пытаешься сделать, и хочу сказать тебе, что я тобой очень горжусь. Если ты квалифицируешься, я приеду на Гавайи, чтобы тебя поддержать.

Я был ошарашен.

– Ты это серьезно, Дон? – недоверчиво спросил я. – Ты честно проделаешь весь этот путь до Гавайев?

– Только квалифицируйся, и я точно там буду, – ответил он.

Это был не единственный сюрприз, преподнесенный мне Доном. Когда я позвонил ему после соревнований и сказал: «Мы едем на Гавайи», он ответил: «Давай посмотрим, что я смогу для тебя сделать». Дон работал в компании Canadian Airlines, которая выполняла рейсы в Сидней. Он договорился с руководством компании, что они оплатят мне связанные с соревнованиями транспортные расходы и даже еще один полет во Флориду, где я тренировался в течение месяца перед гавайским Ironman 1995 года. Позднее я слетал в Канаду, где познакомился с Мораг и Кении.

Большинству людей Гавайи представляются раем на земле. Эти люди никогда не пробовали выступать в триатлоне Ironman в Коне.

Начало состязания было довольно приятным. Джонно и Дэвид Уэллс донесли меня до воды, где я и еще полторы тысячи участников со всех уголков света и из всех слоев общества стали ждать выстрела пушки, знаменующего старт гонки. Но лишь на мне одном был гидрокостюм – организаторы пошли на эту уступку, чтобы придать мне дополнительную плавучесть, поскольку я не мог задействовать свои ноги. Об этой договоренности знали немногие, поэтому один из участников сердито крикнул:

– Эй, а почему *ты в* гидрокостюме?

Прежде чем я успел сказать хоть слово, ему ответил Гордон Белл, один из моих земляков-австралийцев:

– Он же колясочник, дурья твоя башка.

Это была последняя услышанная мною жалоба на мой гидрокостюм и последнее уничижительное замечание в мой адрес со стороны других участников. Ожидая старта в воде, окруженный всеми этими людьми, каждый из которых мечтал стать «железным человеком», я пытался впитать в себя всю сцену и запечатлеть ее в памяти. Утреннее солнце сожгло висевшую над водой тонкую пелену тумана. Вверху шумели вертолеты, спортсмены меняли позиции и плескались в воде, расслабляя мышцы. Кое-где вокруг меня слышались разговоры, но я не разбирал смысл сказанного. Голоса смешивались в неясный шум. Я огляделся вокруг и позволил себе насладиться моментом. Я был здесь, в Коне, готовый справиться с самой трудной из всех мыслимых гонок. Момент был просто волшебным.

Затем прогремела пушка, и передо мной разверзлись врата ада. Вода, взбитая ударами рук и ног, забурлила, как кипяток. Плавательный этап триатлона нередко завершается для людей сломанными носами. По этой причине я старался держаться ближе к краю основной массы пловцов. Несмотря на то что из-за этого мне пришлось проплыть немного больше, движение в стороне от толпы ограждало меня от неприятностей. Однако первоначальный поток адреналина заставил меня выложиться почти полностью. Я знал, что нужно равномерно распределять силы, но стартовал так быстро, что уже на подходе к точке поворота мне стало не хватать воздуха. Я стал мысленно говорить себе: «Не суетись. Успокойся!» Увещевание сработало. Возвращаясь назад, к берегу, я вошел в нужный ритм. Подо мной стремительно сновали мелкие рыбешки, в то время как маленькие волны помогали мне, подталкивая к берегу. Я выбрался из воды через 1 час 7 минут. Взглянув на свой результат, я ухмыльнулся. «Мы хорошо смотримся!» – сказал я Джонно и Дэвиду, когда они несли меня к байку. Я чувствовал уверенность в том, что без

проблем смогу завершить дистанцию намного раньше установленного лимита времени.

Затем мне довелось узнать, почему Ironman в Коне не похож ни на какую другую гонку в мире. Гавайский рай стал для меня сущим адом, пусть даже там и не было маленького рогатого существа в красном одеянии и с вилами в руках.

Трасса велоэтапа проходит по шоссе Королевы Каахуману – холмистой дороге, разрезающей поля древней лавы. Черные вулканические камни впитывают и усиливают жар солнца. Поскольку сиденье моего хендсайкла расположено низко, совсем рядом с дорожным покрытием, на велоэтапе я чувствовал себя так, словно все 180 километров мне пришлось ехать через раскаленное пекло. Солнце палило, вызывая тяжелые ожоги на руках и задней стороне шеи. В нормальной обстановке легкий ветерок мог бы принести облегчение, но в этих местах все наоборот. Пассатные ветры лишь усиливают жару и делают **ее** совершенно невыносимой. Мне советовали подготовиться к жаре, но я даже представить не мог, что ветер может быть настолько ужасным. Вскоре после того, как я выехал на трассу Королевы Каахуману, скорость дующего мне прямо в лицо встречного ветра стала достигать почти сотни километров в час. Чтобы продвигаться вперед, мне пришлось использовать самую низкую передачу, даже на крутом склоне. Спортсмены пролетали мимо меня, многие из них кричали: «Хорошо работаешь! Продолжай в том же духе!» Я пытался, но ветер и жара в сочетании с усталостью от работы одними руками сделали свое дело.

Через пять часов я наконец добрался до поворотной точки на середине маршрута. И вот тогда я открыл для себя еще один из секретов гонки в Коне. Вскоре после полудня пассатные ветры меняют направление на 180 градусов. Я рассчитывал, что мне придется ехать при попутном ветре, но вместо этого пришлось сражаться с тем же встречным ветром скоростью под 100 километров в час, что и на первой половине дистанции. По словам местных жителей, это были самые сильные ветры за последние десять с лишним лет. Когда я пытался заставить рукоятки крутиться с нужной скоростью, руки у меня горели огнем. Меня обгоняли все новые и новые соперники. Уверенность, которую я чувствовал, выбравшись из воды, давно сдуло ветром. Я бросил взгляд в сторону океана. Солнце на небе продолжало опускаться все ниже и ниже. Я знал, что оно скроется за горизонтом в 5:30 и это будет крайним временем для завершения велоэтапа. Меня стали одолевать сомнения.

Где-то к трем часам дня сомнения усилились. Я был уже почти уверен в том, что не смогу уложиться в отведенное на

велоэтап время. Вдруг я заметил Джонно, Дэвида и Дона, которые стояли на обочине и размахивали маленькими австралийскими флажками. Увидев их, я на какое-то мгновение ощутил прилив энергии, но дело шло к вечеру и даже широкая улыбка Дона не могла существенно поднять мой дух. Мне едва удавалось заставлять свои руки крутить рукоятки. У меня больше не было сил. Я попробовал сосредоточиться на том, что если не уложусь в лимит времени, то проиграю. И тогда гонка для меня будет закончена.

К тому времени, как я добрался до последнего холма примерно в 800 метрах от транзитной зоны, мне стало ясно, что ничего не выйдет. Солнце скрылось, и вместе с ним растаяла моя мечта стать первым колясочником, сумевшим покорить Ironman. Начиная подниматься на последний холм, я заметил Джонно. Он стремительно несся через поле для гольфа, чтобы оказаться рядом со мной. Сначала он просто шагал рядом и ничего не говорил, пока я из последних сил пытался добраться до конца подъема. Наконец, он прервал молчание.

– Приятель, ты не уложился в лимит, и тебя дисквалифицировали. Но они собираются разрешить тебе продолжить гонку и пройти марафон. Они хотят, чтобы ты добрался до финиша.

Я долго молчал и просто продолжал вращать рукоятки, медленно поднимаясь вверх по крутому холму. Я понимал, что, на его взгляд, он принес мне сразу и хорошую, и плохую новости: плохая заключалась в том, что моего имени не окажется в официальном списке финишеров, а хорошая – в том, что я мог подвергнуть свое тело мучительной попытке преодолеть 42 километра в гоночной коляске после того, как 10 с лишним часов насиловал каждый мускул верхней половины своего тела. Я взглянул на свои ноги и разозлился на них за то, что они не позволяли мне сесть на нормальный велосипед. Но затем я напомнил себе, что если бы мои ноги работали, то я вообще вряд ли попал бы на гонку в Коне.

После паузы, которая тянулась целую вечность, Джонно заговорил снова. Он знал, о чем я думал. Он видел, что меня одолевала жалость к самому себе и что из этого не может выйти ничего хорошего.

– Джон, ты должен продолжить, – сказал он. – Сегодня день рождения моего сына, но я приехал сюда, чтобы поддержать тебя.

Какое-то время мы двигались молча.

– Ты должен продолжить, – повторил он, и это была не просьба, а приказ.

Взглянув на него, я увидел в его глазах слезы. – Тебе

придется еще немного поднатужиться, приятель.

– Ладно, – ответил я.

Я не мог поступить иначе. Если сейчас я остановлюсь, то махну рукой не только на себя, но и на Джонно, и на всех остальных, кто приложил столько усилий, чтобы подарить мне этот день.

Я зарулил в транзитную зону, где меня с нетерпением дожидался президент гонки Дэвид Пейте.

– Прошу прощения, Джон, но ты опоздал на 40 минут, – сказал он. – Мы вынуждены тебя дисквалифицировать. Но нам хотелось бы, чтобы ты все равно продолжил гонку, чтобы посмотреть, способен ли с ней справиться спортсмен-колясочник.

– Хорошо. Я продолжу, – сказал я.

Больше мне не хотелось ничего говорить. Мои руки вопили от боли. Но вместо того, чтобы прислушаться к их воплям и сдаться, я позволил Джонно и Дэвиду поднять меня с хенд-сайкла и перенести в гоночную коляску. Первые несколько мгновений я просто сидел в ней в полном изнеможении. Но затем заставил себя отправиться в темноту проходить марафонскую дистанцию. Для безопасности моя коляска была обвешана светящимися палочками, а дорогу мне освещали два мотоциклиста из группы сопровождения.

Моя решимость продолжать борьбу получила серьезный удар, когда я стал подниматься на первый холм. Это было похоже на штурм отвесной скалы. Я изо всех сил толкал обручи, пытаясь заставить коляску двигаться вверх по склону, но переднее колесо подскакивало вверх, заставляя меня почти опрокидываться навзничь. Было похоже, что теперь я действительно попал в безвыходное положение. Я не мог продвигаться вперед. Но если я не смогу двигаться, то не смогу добраться до финиша. Дэвид и Джонно шагали рядом со мной.

– Мне очень жаль, парни, – сказал я извиняющимся тоном, – но я просто не могу с этим справиться.

– А что, если тебе развернуть коляску и подняться на холм задним ходом? – посоветовал Дэвид.

Признаюсь честно, моим первым намерением было предложить ему забраться в коляску и попробовать сделать это самому. Но я сдержался и вместо этого стянул перчатки, чтобы можно было хвататься за ободья, развернул коляску и начал медленно подниматься на холм спиной вперед. Добравшись до вершины, я подумал, что надо мной забавляется какой-то злобный шутник. Впереди лежал еще один холм – такой же крутой, как этот. Спускаясь вниз по первому холму, я постарался набрать как можно больше инерции, но в середине подъема на

следующий холм **ее** сила иссякла. Я остановился, готовый признать, что потерпел поражение. Меня догнали Джонно и Дэвид.

– Мне это больше не доставляет удовольствия, – заявил я, показывая, что окончательно выдохся.

Джонно наклонился ко мне и с кривой усмешкой прошептал:

– Боль не будет длиться вечно, но воспоминания останутся навсегда.

– Запечатлейте это на пленке, ребята, – сказал я съемочной группе NBC, освещавшей соревнования. – Это было прекрасно.

Затем я развернул коляску и стал взбираться на холм спиной вперед. В тот момент, когда Джонно произнес эти слова, я понял, что ничто на свете не сможет заставить меня сдаться.

Я закончил гонку за 14 часов 52 минуты. Как я внезапно обрел решимость продолжать двигаться вперед, когда уже знал, что не в состоянии преодолеть ни сантиметра? Когда я приблизился к линии финиша, Джонно ответил на этот вопрос:

– Ты ушел из реалити-шоу «Улица Выживания» и двинулся дальше, потому что тебя останавливал не холм, а твой собственный разум.

Он был прав. Когда я отказался остановиться, то нашел в себе силы продолжать движение. Награда стоила боли. На финише меня приветствовала громадная толпа народа. После пересечения финишной линии я выполнил лихой пируэт, а затем достал из-за пазухи австралийский флаг и стал им размахивать. Девушки перегибались через ограждение и целовали меня. Дон повесил мне на шею гавайскую гирлянду, которая должна была стать достаточной наградой, поскольку я был дисквалифицирован и не мог получить медаль финишера. На этом моя гонка закончилась. Я осуществил свою цель. Я стал «железным человеком».

Лишь одному мне было известно, что это не так.

Мне казалось, что я больше никогда не захочу снова оказаться в Коне. Я не хотел еще раз подвергать свое тело такой боли. Но год спустя я вернулся, чтобы закончить то, что начал. К сожалению, ничего не вышло. В 1996 году из-за прокола колеса на хендсайкле я превысил лимит завершения велоэтапа на 15 минут. Тем не менее я не сошел с дистанции и прошел марафон, завершив гонку за 14 часов 39 минут. Официальные лица на финише повесили мне на шею медаль финишера. Взяв **ее** в руку, я подумал: «Миссия выполнена. Больше я никогда сюда не вернусь». Тем не менее, когда мы добрались до гостиницы, Дон посмотрел на меня и сказал:

– Ты должен вернуть эту медаль.

– О чем ты говоришь? – возмутился я. – Я **ее** заработал.

– Ты не уложился в квалификационное время на велоэтапе. Если ты **ее** оставишь, то никогда не сможешь жить в мире с самим собой.

– Ты больной на голову, – сказал я.

Но на следующее утро мне стало ясно, что Дон был прав. Я отправился к директору гонки Шэррон Эклз и отдал ей медаль. Ее глаза наполнились слезами.

– Ах, Джон, – сказала она, – если кто-нибудь заслуживает этой медали, так это ты!

– Но я не заработал ее, Шэррон, – возразил я. – Когда я ее заработаю, то можете мне поверить, ни за что не выпущу **ее** из рук. А пока вы должны **ее** забрать.

Она неохотно взяла медаль. Однако семечко было посажено. Я знал, что вопрос не в том, «если», а в том, «когда» медаль финишера достанется мне в полном соответствии с правилами.

Годом позже я вернулся в Кону. На этот раз я приехал с новым, облегченным хендсайклом, и результат оправдал все затраты. Тысяча девятьсот девяносто седьмой год стал первым годом, когда в программу была официально включена категория колясочников. Кроме меня, на соревнования в Коне квалифицировались еще два колясочника. Теперь мне нужно было не только завершить каждый этап в отведенное время, но и опередить других парней. Моя цель заключалась не в том, чтобы стать вторым спортсменом-колясочником, финишировавшим на гавайском Ironman. Я решительно намеревался оказаться первым.

Через 12 часов и 21 минуту после выстрела стартовой пушки я пересек линию финиша, уложившись во все квалификационные лимиты и, наконец, заработал медаль финишера. Другие двое колясочников остались далеко позади меня. Я достиг цели, которую поставил перед собой тремя годами ранее. В тот вечер я в изнеможении упал на кровать, которую мы делили с моим братом Доном. Я лежал там, размышляя о том, что произошло. Я стал «железным человеком». Я покорил самую трудную из всех мыслимых гонок на выносливость. Пусть на это у меня ушло три попытки, но я не опустил руки и не сдался. Теперь я имел право считать себя равным любому другому спортсмену на свете.

– Эй, Дон! – окликнул я брата в темноте.

– Что, Джон? – отозвался Дон усталым и раздраженным тоном.

– Как думаешь, не замахнуться ли мне в следующем году на Ла-Манш?

Дон предложил мне сделать с собой нечто невозможное с анатомической точки зрения, но я понял, что идея ему понравилась. Я взобрался на один Эверест. Теперь пришла пора

покорить следующий.

5. Способен на многое, часть 2

Оглядываясь на гонку в Коне, я вижу в ней больше, чем достигнутую цель. Все кусочки моей жизни до этого момента идеально сложились, чтобы создать этот финальный результат. Как уже упоминалось в предисловии, я убежден в том, что ничто не происходит случайно. Когда я не добился того, чтобы ноги стали слушаться меня после несчастного случая, то переключил внимание на верхнюю половину тела. В то время я не осознавал, что усилия, затраченные на восстановление ног, на самом деле стали идеальным тренировочным комплексом для подготовки к триатлону. Если бы я не потратил те два года на укрепление верхней половины тела, то не смог бы квалифицироваться на гонку в Коне и тем более стать первым колясочником, которому удалось с ней справиться.

В придачу к этому в мою жизнь стали входить нужные люди, причем в самые нужные моменты. Когда я потерял место в молодежном составе Penrith Panthers, мне казалось, что все пропало. Переход в Warragamba Wombats выглядел гигантским шагом назад. Но если бы я не отправился в Уоррагамбу, то не познакомился бы с товарищем по команде Джоном Янгом. После аварии никто не приходил ко мне в больницу так часто, как он, а после выписки мы стали лучшими друзьями и партнерами по тренировкам. Мы заставляли друг друга делать намного больше, чем каждый из нас смог бы сделать самостоятельно. Если бы не Джонно, я мог бы утонуть в пучине жалости к себе, никогда не сдвинуться с места и не добиться успеха.

Случайное знакомство в пенритском бассейне вскоре после гавайского Ironman 1995 года можно считать еще одним примером того, как в нужное время в моей жизни появился нужный человек. Сначала я не узнал мужчину, который подошел ко мне и представился. Но он меня узнал и захотел познакомиться.

– Привет, Джон. Я Иен Бирн. Я читал о твоих спортивных достижениях, – сказал он. – Просто захотелось похвалить тебя за хорошо выполненную работу.

Как только я услышал его имя, то понял, что это мне следует рассыпаться в комплиментах. О Иене писали все газеты. Этот человек переплыл Ла-Манш в возрасте сорока семи лет.

– Для меня большая честь познакомиться с тобой, – сказал я. – Я читал о твоем заплыве через Ла-Манш и должен сказать, что очень впечатлен. Отлично сработано, приятель.

– Спасибо, – сказал Иен. – Но, знаешь, – добавил он, – если

это смог сделать я, то уж, конечно, крепкий, молодой и мотивированный парень вроде тебя способен сделать то же самое.

Не знаю, что заставило Иена бросить мне этот вызов. Я даже не уверен, что в тот момент он предлагал это серьезно. Но в любом случае, зерно упало на благодатную почву. *Если это смог сделать я, то уж, конечно, крепкий, молодой и мотивированный парень вроде тебя способен сделать то же самое.* Эти слова очень долго прокручивались у меня в голове. Я знал, что Иен не просто отдавал мне дань вежливости. Он действительно верил, что если ему удалось покорить Ла-Манш, то его достижение наверняка способен повторить человек, который осилил гавайский Ironman. Меня поразил тот факт, что Иен сказал мне это так, словно даже не заметил моей инвалидной коляски. Этот спортсмен-экстремальщик разговаривал со мной как с равным. *Если это смог сделать я то уж, конечно, крепкий, молодой и мотивированный парень вроде тебя способен сделать то же самое.* Крепкий и мотивированный, а не какой-то там физически недееспособный. Вот почему Иен мне сразу понравился.

На этом наш разговор не закончился. Я засыпал его градом вопросов о подробностях заплыва. Он отвечал охотно и откровенно, что лишь еще сильнее разжигало мое любопытство. К тому времени, как мы попрощались, я уже плотно сидел на крючке идеи переплыть Ла-Манш.

После этого «случайного» знакомства с Пеном я занялся исследованием истории заплывов через Ла-Манш. Двадцать пятого августа 1875 года капитан Мэттью Уэбб стал первым человеком, сумевшим вплавь перебраться из Англии во Францию без помощи искусственных плавучих средств. Впоследствии он стал автором знаменитой фразы «Ничто великое не дается легко». Его слова стали для меня персональным вызовом, побудившим попробовать это сделать. Кроме того, я узнал, что лишь примерно у 10 процентов людей, пробовавших преодолеть Ла-Манш вплавь, попытки увенчались успехом. И дело не в том, что у них просто не хватило пороху. Погодные условия в тех местах могут быть весьма коварными и очень быстро меняются. Многих пловцов-экстремалов ветры и волны попросту относили назад. Было похоже, что в те дни природа была против того, чтобы люди покорили пролив. Помимо прочего, я выяснил, что никто из спортсменов-колясочников никогда не пробовал переплыть Ла-Манш. Как будто этой мотивации было недостаточно, я обнаружил один крохотный факт, который заставил меня сделать эту цель приоритетом номер один: никому из спортсменов еще никогда не удавалось покорить гавайский Ironman *и* переплыть Ла-Манш. «Это именно то, что мне нужно, – сказал я себе после

того, как в 1997 году, наконец, стал финишером Ironman. – Я буду первым».

Люди часто спрашивают меня, что чувствует человек, пытающийся переплыть Ла-Манш. Воссоздать условия заплыва может каждый в домашней обстановке. Просто засыпьте в очень большую стиральную машину несколько мешков льда, добавьте немного соли, залейте водой, а затем установите ее на американские горки, залезьте внутрь и катайтесь без перерыва 13 часов или около того. И не забудьте включить максимальные обороты.

Вы можете подумать, что я шучу, но катание в наполненной льдом стиральной машине на американских горках – это детская забава по сравнению с действительностью. Ничто не может полностью подготовить человека к условиям, с которыми он столкнется, когда пролив пожелает с ним позабавиться. Через пять часов после начала моей первой попытки преодолеть расстояние от Дувра до Кале 17 августа 1998 года ветер начал набирать силу до 5 баллов по шкале Бофорта, которая используется для оценки не только скорости ветра, но и размеров поднимаемых им волн. Чем больше баллов, тем сильнее ветер, больше волны и безумнее тот, кто решается плыть. Пять баллов означает скорость ветра 28–38 километров в час и волны высотой около двух метров. Через шесть часов после начала заплыва ветер достиг 6 баллов, то есть усилился до 40–50 километров в час и стал поднимать волны высотой около трех метров. Через девять часов ветер усилился до 7 баллов (60 километров в час) с порывами до 8 баллов (70 километров в час) и поднимал такие волны, что в них мог поместиться целый дом. Ничто из того, что я делал на тренировках, не подготовило меня к этому. Не думаю, что к такому вообще можно подготовиться.

Как только я решил, что на самом деле попытаюсь переплыть Ла-Манш, то понял, что мне необходимо пообщаться с легендарным австралийским пловцом на длинные дистанции Десом Ренфордом. Дес переплывал Ла-Манш так много раз, что люди стали называть его Челнок Па-де-Кале и Король Канала. За десять лет между 1970 и 1980 годами Дес успешно пересек пролив вплавь 19 раз. В ходе своей первой попытки он попробовал пересечь его туда и обратно. Он почти добрался назад до Дувра, когда волна швырнула его в борт судна сопровождения, что привело к вывиху плеча. Но даже тогда Дес продолжал плыть, пока команда поддержки силой не заставила его остановиться.

Поначалу Дес не проявил оптимизма.

– Не уверен, что ты понимаешь, во что ввязываешься, – сказал он мне, когда я поделился с ним своими намерениями. – Ла-

Манш не похож ни на одну водную преграду на свете. В один миг он может быть спокойным, а в следующий – на тебя обрушиваются шестиметровые волны.

Меня это не испугало, и я продолжил вытягивать из него информацию о заплыве. Самой худшей новостью стало то, что Ассоциация плавания через Ла-Манш, которая выдает разрешения на все официальные попытки, не разрешает пользоваться гидрокостюмами.

– У капитана Уэбба гидрокостюма не было, и всем, кто пытается повторить сделанное им, пользоваться таким костюмом запрещено, – сообщил он мне.

Это могло стать проблемой. Поскольку ноги у меня не работают, в воде они оказываются чем-то вроде тяжелых гирь. Если ничего не предпринять, они, раньше или позже, утянут меня вниз. Когда ассоциация согласилась удовлетворить мою просьбу переплыть пролив (тремя голосами «за» при двух «против»), они сделали только одно исключение, связанное с моим физическим состоянием. Мне позволили привязать между ногами колобашку (маленькое плавучее приспособление), чтобы удерживать их на плаву.

Получив разрешение на заплыв через Ла-Манш, я принялся активно тренироваться. В этот чрезвычайно важный стратегический момент в мою жизнь вошли еще два человека. Первым был Дэвид Найт – в то время финансовый директор производителя спортивных напитков Gatorade в Австралии. С Дэвидом мы познакомились в 1996 году на фестивале «Нуса Триатлон» в курортном районе Саншайн-Кост Торговая марка Gatorade была одним из спонсоров мероприятия, и Дэвид приехал туда, чтобы на спонсорских банкетах познакомиться с рядом ведущих триатлетов Австралии. С первых минут знакомства мы с ним нашли общий язык. Однако больше мы не встречались до тех пор, пока однажды я не увидел его на ступеньках Сиднейского оперного театра, откуда он с женой и детьми наблюдал за стартом пробного триатлона, устроенного накануне сиднейской Олимпиады. Мы стали увлеченно обсуждать триатлон в Нусе. Он сказал, что я вдохновил его восстановить форму и принять участие в старте 1997 года.

– Я пройду его вместе с тобой, приятель, – пообещал я и сдержал слово.

В ночь после триатлона 1997 года в Нусе Дэвид пребывал в безудержной эйфории от того, что смог добраться до финиша. Мы стали обсуждать, что будем делать дальше.

– Я планирую переплыть Ла-Манш, – объявил я ему. – А что собираешься сделать ты?

Дэвид немного помялся и, наконец, выпалил:

– А я намерен одолеть гавайский Ironman.

– Могу помочь тебе подготовиться, если хочешь, – предложил я.

Он с удовольствием согласился, а затем сказал:

– Я хочу помочь тебе с заплывом через пролив. И думаю, что смогу уговорить руководство Gatorade тебя спонсировать.

Это было настоящим даром небес. Подготовка к заплыву через Ла-Манш стала моим основным занятием. За восемь месяцев я проплыл более 1700 километров. Получив такого спонсора, как Gatorade, я мог полностью отдаться тренировкам, не беспокоясь о том, как заработать на жизнь. Gatorade была не первой и не единственной компанией, оказавшей мне поддержку. Благодаря усилиям моего брата Дона меня спонсировала компания Nike. Не уверен, что тогда я полностью это осознавал, но моя мальчишеская мечта стать профессиональным спортсменом воплотилась в реальность. Когда Nike узнала о моем намерении переплыть Ла-Манш, компания выделила мне грант в 20 тысяч долларов на благотворительные цели по моему выбору. Из этого инвестиционного семени выросло, возможно, самое великое достижение в моей жизни. Но подробнее об этом позже.

Дэвид не только обеспечил мне спонсорство Gatorade. Мы двое стали близкими друзьями. Он даже согласился принять участие в моем заплыве в качестве одного из сопровождающих пловцов. Агентство разрешает, чтобы рядом с теми, кто пытается переплыть пролив, находилось двое сопровождающих пловцов, которые могут по очереди проводить в воде по одному часу. Сопровождающие пловцы поддерживают дух покорителя Ла-Манша и тем самым помогают ему двигаться дальше. Однако им не позволяется оказывать ему никакой физической помощи. Убедившись, что Дэвид до такой степени увлечен моим проектом, Gatorade тоже увеличила размер своей помощи. Компания профинансировала съемку документального фильма о моем заплыве. Съемочная группа сопровождала меня в нескольких тренировочных заплывах, а затем последовала за мной в Англию, чтобы запечатлеть преодоление пролива.

Благодаря спонсорству Gatorade я смог осуществить программу тренировочных марафонских заплывов. К счастью, я жил совсем рядом с комплексом Пенритских озер. Эти искусственные водоемы составляли пятикилометровое кольцо, где я мог плавать сколько угодно, не останавливаясь. Я начал готовиться в летние месяцы, когда вода была довольно приятной для плавания. Каждый день я нарезал круг за кругом, постепенно увеличивая время в воде до четырех часов, а затем еще больше.

Проводить в воде так много времени, мягко выражаясь, довольно скучно, особенно одному. Мне повезло, когда другой выдающийся спортсмен и мой друг Уолли Брумняк добровольно вызвался плавать вместе со мной. Он работал у тренера по персональному росту Мори Райнер. Я считаю Уолли самым оптимистичным человеком из всех, кого знаю. Он не просто составил мне компанию. Он помог мне сформировать образ мышления, необходимый для того, чтобы справиться с одним из самых серьезных спортивных вызовов на планете. Я называл Ла-Манш своим следующим Эверестом, но на самом деле людей, сумевших покорить Эверест, вчетверо больше, чем тех, кому удалось переплыть Ла-Манш. Возможно, покорителям Эвереста стоит называть эту гору своим Ла-Маншем.

В будние дни я плавал преимущественно в Пенритских озерах, а на выходные отправлялся на побережье с Дэвидом Найтом. В паре тренировочных заплывов ко мне присоединялась даже Сьюзи Маруни – профессиональная пловчиха-марафонка и первая австралийка, переплывшая Ла-Манш туда и обратно. Сидней может похвастаться одними из самых красивых и знаменитых пляжей на свете. Этот список возглавляет Бонди. В то время как большинство туристов и местных отправляются туда, чтобы немного поплескаться у берега и покататься на волнах, я заплывал далеко за пределы зоны, предназначенной для плавания. Бонди – это что-то вроде залива с двумя мысами, расстояние между которыми составляет около полутора километров. Я без конца плавал между ними туда-сюда. Ко мне часто присоединялся еще один друг, Дэвид Найт В летние месяцы море и солнце доставляют сплошное удовольствие. Но когда пришла зима и температура воды упала, ощущения стали не такими приятными. Однако плавание в холодной воде было именно тем, что требовалось для акклиматизации к условиям, которые ожидали меня в Ла-Манше. Даже в середине лета температура воды между Англией и Францией никогда не достигает 16 градусов Цельсия. Во время одного из моих тренировочных заплывов в Пенритских озерах температура воды упала до 9 градусов Цельсия. По сравнению с этим вода в проливе казалась теплой как парное молоко. Дополнительной защитой от холода послужили мне 20 кило жира, которые я нарастил за месяцы перед отъездом в Англию.

Когда я впервые взглянул на Ла-Манш со стороны Дувра, то почувствовал себя очень-очень маленьким и плохо подготовленным. Далеко на горизонте едва угадывались очертания французского берега. Тридцать два с половиной километра между ним и мной казались мне бесконечно длинным

расстоянием. Я сделал глубокий вздох. Вот если бы мне повезло настолько, что пришлось бы проплыть лишь эти 32,5 километра! Из-за стремительных океанских течений, направляющихся с севера на юг, большинству пловцов приходится преодолевать почти вдвое большее расстояние. По крайней мере, мне не придется проделывать этот путь в одиночку. Поддержать меня прилетел мой брат Дон со своими двумя детьми. Кроме них, прилетели моя сестра Мэрион с Дэвидом Найтом, Уолли Брумняк с женой, мой тренер по плаванию Дэвид Харви и Джордж Лоулор из компании Nike. Прибыли фотографы и съемочная группа. Возможно, самым важным человеком в моей команде был мужчина, с которым я познакомился в Дувре. Per Брикелл был капитаном «Принцессы викингов» – рыболовного судна, которое должно было меня сопровождать. Покорители пролива не просто ныряют в воду и плывут, предоставленные самим себе. Сопровождающее судно (как правило, рыболовное) указывает пловцу направление, удерживает на курсе и сообщает об изменении погодных условий.

Пятнадцатого августа, после двухнедельного ожидания в Англии, нам сообщили, что моя очередь настанет через два дня. Поскольку судно было маленьким, большей части моей команды пришлось остаться в Дувре. Дэвид Найт, Дэвид Харви, Уолли, Джордж и я погрузились на «Принцессу викингов» для короткого перехода вдоль берега к официальному месту старта. Сопровождающими пловцами были Дэвид Найт и Уолли. Дэвид Харви натирал меня ланолином (шерстным жиром) – единственным средством, защищающим от холодной воды (помимо дополнительных килограммов жира, которые я нарастил под кожей). По правилам Ассоциации плавания через Ла-Манш меня нельзя было заносить в воду, поэтому я самостоятельно добрался до отметки уровня полной воды на пляже, повернулся спиной вперед и дотащил свою пятую точку (сидя на песке, я упирался руками и подтаскивал туловище и ноги) до воды по гальке и камням. Несмотря на то что дома я тренировался в холодной воде, пятнадцатиградусные воды Северной Атлантики подстегнули мой организм и заставили включить подачу адреналина на полную мощность.

Мне казалось, что после аварии на трассе М4 я уже понял, какую малую часть жизни мы действительно контролируем. Ла-Манш преподал мне этот жесткий урок снова и с особой мстительностью. В первые несколько часов заплыва условия были нормальными. Легкая зыбь на море была не настолько сильной, чтобы сбить меня с курса. Но затем ветер начал набирать силу. Через шесть часов после старта скорость ветра достигла 55

километров в час. Трехметровые волны бросали меня, как щепку. Они даже чуть не сбили вертолет съемочной группы, когда тот снизился до опасной высоты, чтобы лучше запечатлеть меня на пленку. Per попытался защитить меня, направляя свое суденышко так, чтобы оно принимало на себя силу удара волн, прежде чем они обрушивались на меня. На борту «Принцессы викингов» царствовала морская болезнь.

– Думаю, ему следует закругляться, – сказал Per Дэвиду Харви.

Дэвид Найт передал мне его слова. Но, проплыв более 1700 тренировочных километров и посвятив этой попытке восемь месяцев жизни, я не собирался останавливаться из-за какой-то там легкой зыби.

– Я уже так далеко зашел, что теперь не хочу сдаваться, – сказал я.

Мне не хотелось верить, что ветер относит меня назад, к Англии. Я упрямо продолжал плыть, но и волны не ослабляли своих усилий. Они то поднимали меня вверх, то накрывали с головой, утягивая под воду. Я выбирался на поверхность, совершенно потеряв ориентацию. Побарахтавшись немного, чтобы прийти в себя, я начинал плыть дальше, но на протяжении следующих трех часов они повторяли эту шутку снова и снова.

Через девять часов моего заплыва Per перегнулся через поручни и сообщил плохую новость:

– Джонни, тебя уже пару часов относит назад. Ничего не выйдет. Пора завязывать. Ты не виноват. Это погода. Сегодня никто не смог бы переплыть пролив.

Я кивнул в знак согласия. У меня не было выбора. Независимо от того, насколько сильна была моя решимость и насколько упорно я пытался, победить пролив сегодня у меня не получится. Ребята подняли меня на борт, и мы в унылом молчании вернулись в Англию.

После того как я провалил попытку переплыть Ла-Манш, все члены моей группы поддержки, за исключением Дэвида Харви, моего тренера, вернулись к своим обычным делам. Операторы отправились домой, в Австралию, Дон улетел к себе в Канаду, а Дэвид Найт уехал со своей семьей в отпуск. Мы с Дэвидом Харви остались в Англии, надеясь на второй шанс. Я не мог сдаться так легко.

Второй шанс появился у меня две недели спустя. Позвонил Per и сказал, что я могу стартовать 30 августа.

– Встреть меня в порту в четыре часа утра. На этот раз мы возьмем старт пораньше, – сказал он.

К моей второй попытке море отнеслось благосклонно. Однако

главной проблемой стало согласование расписаний моей группы поддержки. Дон бросил все дела и прибыл вовремя, чтобы занять место на «Принцессе викингов», так же как и члены съемочной группы. Уолли вернулся в качестве одного из сопровождающих пловцов, но Дэвид Найт находился с семьей на горнолыжном курорте на другом конце света. Я позвонил ему и рассказал о второй попытке, хорошо понимая, что ему придется ее пропустить.

– О чем ты говоришь? – сказал Дэвид. – Я уже в пути. Дэвид еще не приехал, когда я тащил свое тело по песку и гальке в пролив для второй попытки. Я стартовал в четыре утра, чтобы обеспечить себе дополнительное время на случай погодных сюрпризов. Кроме того, я стартовал быстрее. Во время первой попытки часть ланолина размазалась по моим защитным очкам. Я потерял много времени, пытаясь очистить их в воде, прежде чем сдался и взял другую пару. Во время второй попытки подобных задержек не было. Кроме того, я делал меньше перерывов на еду. В первый раз я принимал жидкую пищу и Gatorade каждые 20 минут или около того. Если кому-нибудь такое питание покажется слишком обильным, значит, вы никогда не пробовали проплыть 32,5 километра в открытом океане. Даже в штилевом море пловец сжигает очень много калорий. Во время второй попытки мы решили сократить количество перерывов на питание до одного в час. После того как я продвинулся достаточно далеко, чтобы надежда на успех стала выглядеть реальной, мы немного увеличили частоту приемов пищи.

Пока я ранним утром в чернильно-черной воде удалялся от Дувра, Дэвид Найт лихорадочно пересаживался с рейса на рейс, возвращаясь в Англию. Накануне заплыва он позвонил мне из Бангкока:

– У меня несколько пересадок, но я доберусь. Если потребуется, я найму в Хитроу вертолет и заставлю их сбросить меня прямо в воду рядом с тобой.

Мы оба знали, что это невозможно, но решимость Дэвида находиться рядом со мной во время заплыва была такой же огромной, если не большей, чем моя решимость покорить пролив.

Прилетев в Англию, он не стал нанимать вертолет. Вместо этого он бегал по порту в Дувре, пытаясь найти рыбака, который согласится выйти с ним в море искать меня. Прошу учесть, что пролив может выглядеть маленьким на карте, но на самом деле это очень большое водное пространство. Пытаться отыскать маленький рыболовный траулер вроде «Принцессы викингов», двигающийся малым ходом рядом с плывущим в воде человеком, – это почти невыполнимая задача. Никто не

соглашался взять Дэвида, пока он, наконец, не нашел одно судно с таким же негативно настроенным экипажем.

– У меня есть приятель. Он колясочник и сейчас пытается переплыть пролив. Мне нужно его найти!

Они посмотрели на него, как на полоумного. Однако их настроение изменилось, когда он вытащил из бумажника несколько сотен фунтов.

– На это вы сможете купить много рыбы, – умоляющим тоном произнес он.

Команда согласилась. Дэвид получил судно. Ничего об этом не зная, я рассекал холодные воды Ла-Манша. Дэвид Харви и Уолли кричали, подбадривая меня:

– Ты показываешь хорошее время! Продолжай в том же темпе!

Однако время было не на моей стороне. Оно никогда не выступает на стороне пловца через пролив. Чтобы добраться до Франции, мне нужно было пересечь течение, прежде чем оно к вечеру сменит направление и понесет меня назад, к Англии. Дэвид Харви и Уолли по очереди плыли рядом со мной, сменяясь через каждый час. Я чувствовал океан, чувствовал боль в плече, которое повредил на Ironman в 1995 году и которое так и не зажило до конца, чувствовал, что у меня остается все меньше сил, когда вдруг, по какой-то причине, чуть ли не в первый раз за этот день взглянул вверх, на «Принцессу викингов».

– Привет, приятель, – сказал Дэвид Найт, глядя на меня вниз с широченной улыбкой на физиономии.

«У меня самые лучшие друзья на свете», – мысленно сказал я себе. Я опустил голову в воду и снова стал плыть в полную силу. Плечо у меня больше не болело, стало легче двигать руками. В тот день я никак не мог потерпеть неудачу.

Через 12 часов 55 минут после того, как я дотащил свое тело до воды, я таким же образом выбирался из нее, но уже на пляже во Франции. С учетом того, что во время заплыва меня сносило течением, я проделал в воде более 50 километров – не считая того расстояния, которое я преодолел во время первой попытки двумя неделями ранее. Даже после 50 километров мне нужно было преодолеть эти несколько метров по пляжу, чтобы мой заплыв был официально зарегистрирован.

Согласно правилам пересечение пролива не будет признано полным, пока я не пересеку отметку уровня полной воды. И вот я тащил по берегу свои ноги, а мои друзья стояли вокруг, подбадривая и хлопая в ладоши. Мне сказали, что я обязательно должен прихватить какой-нибудь сувенир на память о своем путешествии, поэтому я поднял камешек с французского берега и затолкал его в свои плавки Speedo. Немного выше по берегу я

нашел еще один камешек и поступил с ним так же. Еще ближе к отметке полной воды я нашел еще один, который выглядел особенно привлекательным, и затолкал его в плавки вместе с первыми двумя. Когда, наконец, я достиг линии суши, то облегченно повалился на спину.

После того как я дотащился выше линии воды прилива, ко мне подошли операторы съемочной группы:

– Как ты себя чувствуешь?

– Иногда ты выигрываешь, а иногда проигрываешь, – сказал я. – Сегодня я победил и хочу посвятить эту победу всем мальчикам и девочкам в мире, которые прикованы к инвалидным коляскам. Если им нужно будет на кого-то равняться, надеюсь, теперь у них есть такой человек.

Я сказал это потому, что в воде у меня было много времени для размышлений, и я твердо решил, куда инвестирую 20 тысяч долларов, полученных от компании Nike. Через несколько месяцев после моего возвращения в Австралию я основал благотворительную организацию John Maclean Foundation под эгидой Ассоциации спортсменов-колясочников Нового Южного Уэльса. В то время мне хотелось, чтобы ассоциация выбрала одного ребенка, лишенного возможности заниматься спортом, потому что его родители не могут позволить себе приобрести специальное оборудование. Затем на ежегодном банкете я вручу ему чек. Это была очень скромная идея, почти не требующая серьезных усилий. Но в тот момент этого казалось вполне достаточно.

6. Некоторым мечтам лучше не сбываться

Через два года и один месяц после триумфального перетягивания нижней части тела по пляжу в Виссане, Франция, я лежал на спине, на виду у 115 тысяч человек, под своей гоночной коляской. Одно колесо продолжало вращаться перед моим лицом, словно гонку все еще можно было выиграть. Трибуны испуганно ахнули, когда моя коляска свалилась набок, выбросив меня на дорожку Олимпийского стадиона в Сиднее. Этот звук был полной противоположностью тому реву, которым приветствовали меня на процедуре представления перед стартом. Хотя лишь немногие из присутствующих знали, кто я такой, я выступал за Австралию, и этого было достаточно, чтобы привести зрителей в исступление. Теперь они молча смотрели на меня, пораженные этим зрелищем, пока остальные семь участников стремительно приближались к финишу. Даже человек, с которым я столкнулся, не упал и продолжил заезд.

Мне требовалась помощь, чтобы поставить коляску на колеса и закончить гонку, но олимпийские чиновники не желали об этом слышать.

– Нам нужно убрать вас с дорожки, – сказал один из них, подойдя ко мне. Я частично лежал на дорожке, а частично – на газоне рядом с сектором для метания копья. Полагаю, олимпийские чиновники не хотели усугубить мой позор травмой, которую могло нанести мне случайно полетевшее не в ту сторону копье.

Вообще-то я не возражал против того, чтобы на меня обрушился град копий, тем самым избавив от позора. Это был, мягко говоря, один из моментов наибольшего унижения в моей жизни. Случившееся просто не укладывалось у меня в голове. В отличие от первой неудачной попытки переплыть Ла-Манш, я не мог две недели ждать второго шанса, чтобы все исправить. Этот старт был моим единственным выступлением на Олимпиаде. Гонка колясочников на 1500 метров была показательной и проводилась всего второй раз в истории Игр. Когда другие олимпийцы терпят неудачу, они хотя бы могут утешиться осознанием того, что через четыре года смогут попробовать еще раз. У меня такой роскошной возможности не было. Да, я квалифицировался на Паралимпийские игры, которые должны были проводиться на том же стадионе несколькими неделями позже, но это совершенно несравнимые вещи. Я был одним из

шестнадцати олимпийцев-колясочников на этих Играх и единственным, кто удостоился чести увидеть, как рядом с его именем навсегда будут вписаны буквы DNF (Участник не финишировал). Еще хуже было то, что два спортсмена, которые в момент моего падения на последнем круге шли позади меня, финишировали первым и вторым.

Когда я лежал на дорожке, у меня появилось сильное ощущение дежавю. Я не мог отделаться от мысли о том, что мне было суждено упасть и развеять свои олимпийские мечты, словно мне было предназначено свыше пережить позор человека, беспомощно растянувшегося на дорожке. На моем лице появилась слабая улыбка неверия. «Неужели это происходит на самом деле?» – подумал я.

Судьи помогли мне взгромоздиться на коляску и убраться с дорожки. Подскочил какой-то репортер с микрофоном в руке:

– Джон, как вы чувствуете себя после падения?

У меня не было никакого желания откровенничать. Не хотелось показывать всю степень своего разочарования сотням миллионов слушателей во всем мире. Поэтому я ограничился несколькими избитыми фразами, которыми с незапамятных времен пользуются спортсмены, потерпевшие поражение. Могу себе представить, как первый парень, который споткнулся и упал на первых Олимпийских играх в Древней Греции, говорил то же самое, когда его спрашивали, как он себя чувствовал.

– Мне, конечно, хотелось показать хороший результат, но, к сожалению, в спорте подобные неприятности неизбежны, – сказал я и добавил: – Теперь я с нетерпением жду Паралимпийских игр и постараюсь там показать все, на что способен.

Паралимпиада не смогла притупить горький вкус поражения. Я квалифицировался на дистанции 1500, 5000 и 10 тысяч метров, на марафон и на эстафету 4 × 400 метров. Все эти состязания были втиснуты в очень короткую программу. Чтобы пройти все отборочные гонки, полуфиналы и финалы, мне нужно было выступать минимум раз в день, без выходных. Через несколько дней я понял, что у меня возникли серьезные проблемы. Дело было не столько в том, что после конфуза на олимпийской гонке мне не хотелось выходить на дорожку, сколько в том, что из-за слишком частых выступлений на Паралимпийских играх я чувствовал себя обессиленным еще до того, как раздавался выстрел стартового пистолета. Дала себя знать моя неопытность как гонщика-колясочника. Оглядываясь назад, я понимаю, что должен был сосредоточиться на одной-двух дисциплинах, но мне казалось, что квалификация на такое количество состязаний гарантировала мне место в команде и увеличивала шансы стать

медалистом. Ближе всего к пьедесталу я оказался, когда финишировал десятым в марафоне. Моим худшим выступлением на Паралимпиаде стал полуфинал 5 тысяч метров, когда я не только снова упал, но и после просмотра видеозаписи был дисквалифицирован судьями. Буквы DNF напротив моей фамилии были достаточно неприятным итогом. Но буквы DQ (дисквалифицирован) стали для меня самым тяжким унижением.

То, что я сумел получить квалификацию в олимпийскую и паралимпийскую команды, уже следовало считать достаточно большим достижением. Многие спортсмены фокусируются на одной-двух дисциплинах в своем виде и направляют все силы на то, чтобы быть лучшими именно в них. Кроме того, они обычно выбирают одну-единственную дисциплину, которой посвящают все свое время и энергию. Для меня же спорт – это что-то вроде кафетерия с широким ассортиментом мороженого. Никому не хочется идти туда, где продают только ванильное. На мой вкус, даже 31 сорта[2] маловато. Конечно, у меня есть любимое – ромовое с изюмом, – но я не могу вообразить мир, где все время продается только оно. Вот почему мне трудно даже представить, чтобы я ограничился только одним видом спорта. Меня всегда притягивает любая открывающаяся дверь, и, как только я оказываюсь там, куда она ведет, сразу же хочу посмотреть, как далеко смогу пройти.

Мечта найти способ выступить на сиднейских Играх появилась у меня сразу же, как только я услышал, что Олимпийские и Паралимпийские игры будут проводиться в двух шагах от моего дома – в самом буквальном смысле слова. Я наблюдал за возведением Олимпийского стадиона каждый раз, когда ехал по трассе М4 из своего дома в Пенрите в Сидней и обратно. Как я уже говорил, гребной центр находился еще ближе, всего в полутора километрах от моей передней двери. Там я тренировался перед заплывом через Ла-Манш в то время, как у финишной линии возводились трибуны. Эти Игры должны были стать первыми в Австралии после Олимпиады 1956 года в Мельбурне, и вся страна с нетерпением ожидала их. Я тоже заразился всеобщей эйфорией. Однако, в отличие от большинства моих соотечественников, мне хотелось не только посмотреть на Игры, но и поучаствовать в них.

Впервые я увлекся идеей получения квалификации на Паралимпиаду в 1995 году, когда занялся колясочным баскетболом. Меня включили в список кандидатов в сборную на Игры 1996 года в Атланте, но я бросил этот вид спорта, когда понял, что мне следует отдать предпочтение подготовке к Ironman в Коне. Однако идею представлять Австралию на

Паралимпиаде я не оставил, как не оставил и мечту о золотой медали. Свое первое золото я выиграл в двенадцать лет на национальном чемпионате, выступая в спортивной ходьбе на 1500 метров. Лавры победителя разожгли во мне огонь, который с годами полыхал все сильнее. Мысль о том, чтобы снова погнаться за золотом на более высоком уровне привлекала меня, как никакая другая.

К сожалению, выбор видов спорта у паралимпийцев далеко не так широк, как у физически здоровых олимпийцев. Моим очевидным выбором был бы триатлон, который входит в программу Олимпиад, но он пока не включен в паралимпийскую программу. Поскольку такой возможности не было, самым логичным вариантом мне казались гонки на колясках. Я потратил много времени, гоняясь на коляске в ходе соревнований по триатлону, проходящих в разных странах мира, и думал, что смогу довольно быстро приспособиться и сфокусироваться только на одной дисциплине. Я познакомился с тренером Дженни Бэнкс, которая согласилась меня подготовить.

– Перед тобой встанет невероятно трудная задача, – предупредила она. – Подход и стратегия тут совсем иные, чем те, к которым ты привык. Большинство людей, с которыми тебе придется соперничать, занимаются этим видом спорта достаточно давно. Не уверена, что за такое короткое время ты сумеешь вырасти настолько, чтобы тягаться с ними в скорости.

– Уверен, что справлюсь, – ответил я.

Не думайте, что я хвастался. Просто я хорошо знал, на что способен и чего уже добивался в прошлом. До того как нацелиться на Ла-Манш, я никогда не пробовал проплыть больше 3,8 километра в ходе заплыва на дистанции Ironman. Но через восемь месяцев я проплыл более 50 километров в открытом океане. Я все еще пребывал в эйфории по поводу того, что смог вплавь добраться до Франции. Мне казалось, что если я сумел переквалифицироваться в пловца-марафонца, то вполне смогу развить навыки, освоенные в триатлоне, и достойно выступить в гонке на колясках.

Дженни не разделяла моей уверенности.

– Через пару недель на День Австралии в Роксе[3] состоится гонка колясочников на 10 километров. Если сумеешь уложиться в 27 минут, позвони мне.

Это была не простая гонка на 10 километров. Каждый год она включалась в программу празднования Дня Австралии. Чтобы в ней посоревноваться, приезжали элитные спортсмены-колясочники со всего мира. Такой старт в самом начале моей карьеры гонщика был подобен крещению огнем. Я надеялся

посоревноваться в гонке просто как еще один колясочник, не привлекая к себе лишнего внимания, но мой список спортивных заслуг, куда входили гавайский Ironman и заплыв через Ла-Манш, привлек внимание прессы, и репортеры горели желанием взять у меня интервью. Вам следует иметь в виду, что мы, австралийцы, поголовно увлечены спортом, причем не только нашими коронными командными видами. Когда в стране с населением чуть меньше 24 миллионов один из нас совершает что-нибудь значительное на мировом уровне, то он привлекает всеобщее внимание. Так что когда разнесся слух о том, что Джон Маклин – первый параплегик, который покорил гавайский Ironman и переплыл Ла-Манш, – примет участие в гонках колясочников, это посчитали событием, достойным освещения в печати.

Мне никоим образом не хотелось поднимать шумиху. Никакая шумиха на свете не помогла бы мне преодолеть 10 километров на День Австралии быстрее, чем за 27 минут, а именно это я должен был сделать, чтобы получить хоть какой-то шанс квалифицироваться на Олимпиаду в Сиднее. В день гонки я вложил в эти 10 километров все силы и финишировал со временем чуть лучше 26 минут. В итоге я стал десятым из полусотни участников. На мой взгляд, для первой попытки это было неплохо. Однако мое участие привлекло больше внимания, чем я рассчитывал, из-за того, что произошло на финише. На финишной прямой я так старался обойти канадского соперника, шедшего рядом со мной, что не заметил стремительно приближавшуюся линию финиша. Я опустил голову, вкладывая все силы в каждое движение рук, толкавших колеса. Пролетая через финишную линию, я поднял взгляд вверх как раз вовремя, чтобы увидеть стоявший за ней барьер. Моя коляска врезалась в него на полной скорости, и при столкновении у нее сломалась вилка переднего колеса, которое отлетело в сторону. К счастью, я не получил никаких травм. Если бы я только знал, что моя первая гонка станет предзнаменованием того, чему суждено было произойти впоследствии!

Следующие восемнадцать месяцев я полностью посвятил тренировкам. Я объездил весь мир, пытаясь уложиться в квалификационное время на как можно большем количестве соревнований. Окружавший меня интерес не снискал мне любви в сообществе гонщиков-колясочников, большинство которых связали с этим видом спорта всю свою жизнь. Многие смотрели на меня как на незваного гостя. Я был ошарашен резкой критикой и явной враждебностью некоторых соперников. В триатлоне спортсмены считают себя одной семьей – независимо от того, кто выиграл, а кто проиграл. Но в мире гонщиков-колясочников все

иначе. Тем не менее многие ведущие гонщики стали моими хорошими друзьями.

Кое с кем из них я тренировался и внимательно прислушивался к советам тех, у кого было гораздо больше опыта, чем у меня. К концу апреля 2000 года я получил квалификацию на четыре дистанции: 1500 метров, 10 тысяч метров, марафон и на эстафету 4 × 400 метров.

Вот тогда мне позвонил Крис Нанн, тренер австралийской сборной по легкой атлетике, и рассказал, что на Олимпиаде планируется показательная гонка колясочников на 1500 метров.

– Тебя это интересует? – спросил он.

– Вы шутите? – изумился я. – Еще как интересует!

– Мне нужно выбрать одного человека, который будет представлять Австралию. В списке кандидатов ты, Пол Наннари и Курт Фернли.

Пол, в то время молодой гонщик-колясочник, тренировался вместе со мной, и между нами завязалась тесная дружба. А Курта в мире гонок на колясках называли восходящей звездой (впоследствии он выигрывал Паралимпийское золото в 2004 и 2008 годах).

– Уверен, что любой ваш метод выбора счастливчика будет справедливым, – сказал я Крису.

Для меня было честью даже просто разговаривать с ним после такого короткого времени пребывания в этом виде спорта.

Несколько месяцев спустя было объявлено, что квалификационным турниром для участия в Олимпиаде на дистанции 1500 метров были выбраны соревнования в городе Делемон, Швейцария. Должны были состояться три предварительных заезда и два полуфинальных. Трое лучших из каждого полуфинала вместе еще с двумя гонщиками, отобранными по времени, будут состязаться друг с другом в Сиднее. В отборочных соревнованиях участвовали все мы: Пол, Курт и я. Меня не устраивал результат, после которого пришлось бы гадать, стану ли я одним из двух, отобранных по времени. Чтобы получить билет в Сидней, мне нужно было войти в тройку на полуфинале. Мы с Куртом сумели пройти через сито предварительных заездов, а Полу это не удалось. Таков мир гонок. Какие-то дни просто оказываются не вашими.

К счастью, тот день был моим. В полуфинальной гонке я быстро вырвался в лидеры. Я знал, что у меня не было такого финишного спурта, как у большинства остальных. Единственная возможность финишировать в тройке заключалась в том, чтобы сразу выйти вперед и как можно дольше оставаться лидером. После первого круга я продолжал вести гонку. После второго

тоже. И после третьего. Я оставался лидером до середины последнего круга. Опустив голову и толкая колеса изо всех сил, я заметил, как кто-то меня обошел. Еще через двадцать метров, по-прежнему не поднимая головы и толкаясь из последних сил, я пропустил вперед еще чью-то коляску. Я вышел из последнего поворота, за сто метров до финиша, все еще удерживая третье место. Где-то чуть позади я услышал тяжелое дыхание и стал толкать колеса так сильно, как только мог. Уголком глаза я видел, как перед самой линией финиша меня почти настигла еще одна коляска. В последний раз я толкнул колеса в тот самый миг, когда пересекал линию. Поглядев на стоявших вокруг организаторов соревнований, я не заметил на их лицах ничего, что помогло бы понять, кто стал третьим. Прошло пять минут, прежде чем спустились судьи и раздали официальные протоколы. Я занял третье место, выиграв всего одну сотую секунды. Дорога в Сидней была открыта.

Получив квалификацию на Олимпиаду, я продолжал тренироваться. Однако мне не хотелось пропустить общенациональное празднование по поводу Игр. Мой олимпийский праздник начался, когда я нес по Пенриту олимпийский факел в качестве участника эстафеты по доставке факела на место открытия Олимпиады. Должен признаться, что эйфорию того момента можно сравнить разве что с кругом почета, который вы совершаете еще до проведения гонки. Затем я участвовал в съемках телевизионных рекламных роликов для филиалов Nike и General Motors в Австралии, которые были моими спонсорами. Сами Игры начались с грандиозной церемонии открытия. Я был безмерно счастлив тем, что оказался частью всего этого. Получив благодаря крошечной доле секунды квалификацию на Олимпиаду и возможность просто находиться там, я чувствовал себя так, словно уже завоевал свою золотую медаль.

А потом была моя гонка.

И падение.

Произошедшая за доли секунды катастрофа предопределила итоговую оценку моего выступления на Олимпийских и Паралимпийских играх. До падения я был Джоном Маклином – первым колясочником, сумевшим пройти гавайский Ironman и покорить Ла-Манш, одним из восьми лучших гонщиков-колясочников мира. После этой трагедии я заметил, что при каждом моем появлении в Олимпийской деревне люди указывали на меня пальцем и провожали долгими сочувственными взглядами. Я стал всего лишь тем парнем, который упал.

Смириться с этим поражением было особенно трудно, потому

что, в отличие от своих предыдущих неудач, я считал его окончательным и непоправимым. Мне не удавалось уложиться во все лимиты времени, когда я первые два раза пробовал пройти гавайский Ironman, но все же я добирался до финиша, что само по себе было победой. Моя первая попытка переплыть Ла-Манш завершилась тем, что, когда я полностью выбился из сил, меня выловили из воды и погрузили на борт сопровождающего судна. Но я не проиграл. В тот день победу одержала погода. Никто другой не смог бы переплыть пролив в таких погодных условиях. И я знал, что у меня будет второй шанс. Возможно, мне следовало воспринять произошедшее с таким же спокойствием и потратить следующие четыре года на подготовку к Играм 2004 года в Афинах. Но почему-то такая мысль даже не пришла мне в голову.

Дело было в чем-то более важном, чем просто в провале плана завоевать медаль на моих первых Паралимпийских играх. После того как меня сбил грузовик на трассе M4, я использовал занятия спортом, чтобы восстановить свое осознание собственной ценности. Я полностью отдавался тренировкам и соревнованиям в попытке раздвинуть границы того, что способен совершить спортсмен-колясочник, и навсегда стереть из памяти то жалкое создание, которое увидел в зеркале через какое-то время после несчастного случая. Мне нравились слава и восхищенные взгляды, которые приносили успехи в спорте. Кроме того, я считал эти достижения своим ответом каждому, кто осмеливался назвать меня «физически недееспособным». Я был способен на многое и планировал продолжать доказывать это всем, кто во мне сомневался.

Эта чрезмерная зависимость чувства собственного достоинства от спортивных достижений и привела меня к неминуемому краху. Я не осознавал этого, пока не обнаружил, что лежу на беговой дорожке в Сиднее. Дэвид Найт попробовал меня подбодрить. Он напомнил мне о том, что завоеванная мною путевка в Сидней сама по себе была огромным достижением. Выслушав его, я понял, в чем заключалась проблема. Когда я получил место в команде, мне не следовало успокаиваться на достигнутом, а нужно было полностью сосредоточиться на золоте. Такие мысли заставляли меня еще сильнее корить себя за поражение. Ободряющие слова друга лишь еще глубже загнали меня в депрессию.

После Игр я вернулся в Пенрит и попытался скрыться от всего мира. Сидя в одиночестве у себя дома, я убивал время, занимаясь самоанализом. Вскоре мне стало ясно, что виновником моих проблем был не окружающий мир, а я сам. Копаясь в себе, я вспоминал, как вскоре после выписки из больницы в 1988 году я

женился, но, к сожалению, брак продлился недолго. Пытаясь найти свое место в мире, я много раз предпринимал попытки создать серьезные отношения, но все они оказывались неудачными, и сожаления об этом усугубляли невыносимую тяжесть моего олимпийского провала. Помимо прочего, я много размышлял о потере матери. Несмотря на то что о ней у меня сохранились лишь самые смутные воспоминания, сейчас мне очень хотелось поговорить с ней, чтобы попытаться понять суть моих эмоциональных перепадов.

С каждым прошедшим днем я все глубже и глубже увязал в этой трясине самокопания, сожалений и отчаяния. Чтобы из нее выбраться, нужно было срочно что-то изменить. Я обратился к своему другу, Уолли Брумняку. Он всегда говорил со мной откровенно, даже если мне не нравилось то, что я должен услышать.

– Приятель, мне очень плохо и нужно с кем-нибудь поговорить, – сказал я ему.

Уолли связал меня со своим другом Мори Райнером. Мори жил в штате Виктория и был инструктором по личностному развитию и руководителем центра реабилитации, где людям помогали преодолевать страхи. Кроме того, он умирал от рака костей.

Когда я впервые переступил порог дома Мори, он приветствовал меня словами:

– Я скоро умру и не могу тратить время на глупости, так что давай по существу.

Он пригласил меня в свой кабинет, и я поведал ему всю свою историю. Я рассказал о своих скитаниях по приютам в раннем детстве, о болезни и самоубийстве матери, о подростковых годах, прошедших в рабочем городке, и о мечте в один прекрасный день стать выдающимся спортсменом. Я подробно рассказал ему о произошедшем со мной несчастном случае, о проведенном в больнице времени и обо всем, что за этим последовало: о неудавшемся браке, о выступлениях в триатлоне, о заплыве через Ла-Манш и, само собой, о падении на глазах у 115 тысяч зрителей на Олимпиаде в Сиднее. Мори откинулся на спинку кресла и задумчиво слушал, не перебивая.

Когда я, наконец, умолк, Мори подался вперед, пристально взглянул мне в глаза и сказал:

– Похоже, что это попадание под грузовик оказалось самым лучшим из всех событий в твоей жизни.

Я не мог поверить своим ушам. Он вообще слушал, о чем я говорил?

– А следующим из самых лучших событий стало твое падение

на Олимпиаде. Может быть, это заставит тебя осознать, что жизнь не вращается вокруг Джона Маклина.

Наверное, мне следовало разозлиться, но злости я не почувствовал. Где-то глубоко внутри я знал, что Мори был прав. Теперь уже он завладел моим нераздельным вниманием.

– Твое лихорадочное стремление ставить цели и привычка перескакивать с одного испытания на другое мешают тебе развиваться как личности, – продолжил он. – Ответы, которые ты ищешь, нельзя найти на Гавайях, в Ла-Манше, на Олимпийском стадионе. Тебе придется отыскать их в самом себе.

За время проведенного вместе уикенда Мори помог мне взглянуть на свою жизнь с совершенно иной точки зрения. Он раскрыл мне глаза на то, с какими неимоверными трудностями столкнулся отец после потери моей матери. В результате я смог по-новому оценить поведение отца и приемной матери, на которой он женился, когда я был совсем маленьким.

– Если бы не произошедший с тобой несчастный случай, ты бы никогда не остановился и тебе пришлось бы постоянно ломать голову над этими вопросами, – сказал он мне. – Дело в том, Джон, что все люди приходят в этот мир с чистой любовью в сердце. Но по мере продвижения по жизни мы начинаем собирать всякую гадость, кусочки неприятного опыта, и складывать их у себя в голове. Чем старше мы становимся, тем больше у нас накапливается этой гадости, и моя работа состоит как раз в том, чтобы помочь тебе от нее избавиться.

После общения с Мори я вышел с ясным осознанием того, куда мне следует направиться дальше. Мори спросил, чего мне больше всего хочется от жизни.

– Создать семью, – ответил я.

Кроме того, он спросил, чем я хочу запомниться людям. К своему удивлению, я внезапно осознал, что ответ на этот вопрос никак не связан со спортом. Больше всего на свете мне хотелось приносить пользу, изменять в лучшую сторону жизни других людей. Мне хотелось, чтобы люди, особенно дети, поняли, что они могут осуществить свои мечты независимо от того, какие карты раздала им жизнь.

На протяжении нескольких следующих месяцев я все больше и больше размышлял об этих двух озарениях. Я осознал, что для осуществления этих целей мне следует перестать тратить свою жизнь на Джона Маклина и начать жить ради других. Но после того, как столько времени и энергии было потрачено исключительно на меня самого и мои достижения, я просто не знал, с чего начать. Но в любом случае я был уверен в том, что смогу отдать этому делу всего себя с такой же страстью, с какой

отдавал все силы Коне, заплыву через Ла-Манш и гонкам колясочников. Отец часто повторял мне:

– Помни, Джон: если ты отдаешься борьбе на все сто процентов, не имеет значения, победишь ты или проиграешь.

Я сделал эти слова своим девизом, но всегда отдавался «на все сто» лишь самому себе и собственным целям. Теперь пришла пора мыслить шире.

7. Аманда

При первой встрече с Амандой ни у кого из нас не возникло любви с первого взгляда. Она вспоминает, что я вкатился в ее кабинет настолько растрепанным, что, казалось, мне явно не хватает материнской заботы: рубашка и брюки были мятыми, а кудрявая светлая шевелюра выглядела так, словно у нее был свой собственный разум. Наверное, мне следовало привести себя в порядок, чтобы произвести хорошее первое впечатление. Возможно, мне нужно было явиться в костюме и при галстуке, но в то время я так не думал. Я был таким, каким был, – в смысле мятой одежды и всего прочего. Именно за этим я и приехал – показать, каков я на самом деле. Аманда работала начальником отдела продаж и маркетинга в компании Murdoch Books в Сиднее (это было частное независимое издательство), и я приехал, чтобы заинтересовать ее идеей публикации моей автобиографии. Незадолго до этого я начал выступать с лекциями, и люди постоянно интересовались, не издал ли я еще историю своей жизни. Когда я отвечал «нет», они всегда говорили:

– Вам непременно следует издать свою автобиографию. Это будет замечательная книга!

Слыша одно и то же снова и снова, я подумал, что стоит разузнать, как можно издать книгу. Именно эта мысль и привела меня в тот день в Murdoch Books. Я не искал любви – мне нужно было всего лишь заключить договор об издании книги.

Договор заключили. Я не видел Аманду почти год, до самого выхода книги в свет. В силу своего положения в компании Аманда очень редко лично отвечала за рекламу каких-то конкретных книг. Однако агент по рекламе, которая обещала организовать мои публичные выступления, ушла в декрет. Аманда добровольно вызвалась **ее** заменить. Она сделала это не потому, что питала ко мне какой-то интерес. Просто ей хотелось, чтобы книга хорошо расходилась.

Мы с Амандой сразу прекрасно сработались. Мы не испытывали друг к другу никаких романтических чувств. Мы были примерно одного возраста, что автоматически исключало **ее** из круга женщин, за которыми я обычно ухаживал. Кроме того, в отличие от многих из тех, с кем я заводил романы, ей было неважно, кем я был и чем занимался. Я не хочу сказать, что Аманда была равнодушна к моим достижениям. Разумеется, она оценивала их достаточно высоко, иначе никогда не согласилась бы на затею с моей книгой. Но она не благоговела передо мной как профессиональным спортсменом, что для меня было подобно

глотку свежего воздуха. Я очень быстро понял, что перед ней мне не нужно играть роль Джона Маклина – знаменитого спортсмена-колясочника, который первым в мире добивается чего угодно. Я мог быть самим собой. Ей просто было приятно со мной общаться.

А мне было приятно с ней общаться. В ней чувствовались сила и уверенность, достойные глубокого уважения. Я еще никогда не встречал женщину, которая вела себя так естественно. Чем ближе мы друг друга узнавали, тем сильнее меня впечатляло все то, чего она добилась. Думаю, именно поэтому так хорошо развивались наши дружеские отношения. Мы уважали друг друга, но в то же время каждый мог оставаться самим собой.

После того как книга вышла из печати, мы с Амандой стали видеться довольно часто. Мне было очень легко с ней разговаривать, я наслаждался ее обществом. Несколько раз случалось так, что мне нужно было отправляться на какие-то мероприятия, не связанные с книгой, и тогда я просил ее составить мне компанию. Аманда поступала так же. Ни один из нас не считал это свиданиями. В то время наши взаимоотношения были совсем не такими. Мы укрепляли дружбу, за которую я был очень благодарен судьбе. Даже не знаю, как относились к ней мои тогдашние подружки. Если честно, я об этом даже не задумывался. Просто не видел причины, по которой моим романтическим отношениям могла угрожать дружба с умной, привлекательной, деловой, независимой женщиной. Но опять же следует учесть, что я парень с далеко не блестящим послужным списком любовных отношений. У меня не было опыта общения с понимающими женщинами. Я даже обсуждал с Амандой мои тогдашние любовные приключения и просил у нее совета. Как я уже сказал, меня вряд ли можно назвать большим специалистом по женской части.

Мы с Амандой регулярно общались друг с другом на протяжении двух с половиной лет. Нельзя сказать, что мы поддерживали постоянный контакт, поскольку были очень заняты своей карьерой. Я последовал совету Мори и перевел фокус своего внимания в спорте за пределы самого себя. В 2002 году, когда у меня еще и в мыслях не было написать книгу, я отправился в пробег из Брисбена в Мельбурн (это более 2 тысяч километров) на хендсайкле, чтобы привлечь внимание к основанной мною некоммерческой организации John Maclean Foundation и собрать для нее деньги. Благодаря Мори у меня возникло неодолимое желание отдавать долги, и мой фонд стал идеальным инструментом для успешного претворения этого желания в жизнь. Пробег К4К – эта придуманная нами

аббревиатура означает Kilometres for Kids[4] – позволил собрать свыше 400 тысяч долларов. Следуя наставлениям Мори, я постарался, чтобы имя Джона Маклина не сыграло тут никакой роли. Этот пробег не был связан с какими-то спортивными достижениями или завоеванием медалей. Цель мероприятия заключалась в том, чтобы привлечь внимание к нуждам детей, прикованных к инвалидным коляскам, и предоставить людям возможность чем-нибудь им помочь.

Пробег К4К полностью соответствовал задаче расширения сферы моей благотворительной деятельности. Когда я основал свой фонд, мы стали предоставлять гранты на покупку инвентаря для детей-колясочников, желавших заниматься спортом. После пробега К4К фонд начал выдавать гранты всем детям-колясочникам и их семьям, выделяя средства не только на приобретение оборудования, но и на те виды расходов, которые приходится нести этим семьям, когда их ребенок прикован к инвалидному креслу. Каждая семья, чей ребенок по той или иной причине оказался в инвалидной коляске, сталкивается с финансовыми трудностями, о которых большинству людей ничего не известно. Помимо самих колясок, им приходится приобретать автомобили, предназначенные для их перевозки, и обустраивать в доме множество специальных приспособлений. Другими словами, жизнь для семьи ребенка с особыми потребностями оказывается очень-очень дорогой. Болезни типа спинальной мышечной атрофии и несчастные случаи, которые отнимают у детей способность использовать ноги, обрушиваются на семьи, невзирая на их экономическое положение. Мы выделяем гранты на коляски как с ручным, так и с электрическим приводом, а также гранты на покупку модифицированных автомобилей и переоборудование домов. На момент написания этих строк мы собрали и распределили по всей Австралии почти четыре миллиона долларов.

После почти годичной подготовки к пробегу К4К я продолжал заниматься хендсайклингом в надежде квалифицироваться на Паралимпийские игры 2004 года в Афинах. Три года подряд я выигрывал чемпионаты Австралии, но этого оказалось недостаточно, чтобы попасть в национальную сборную. Отборочный комитет сделал ставку на атлетов, которые занимались этим видом спорта намного дольше, чем я. Для меня попытка войти в сборную была связана не столько с хендсайклингом, сколько с желанием посмотреть, как далеко я сумею пройти по этому пути, если полностью выложусь. Когда меня не включили в число атлетов, представлявших Австралию на Играх 2004 года, это стало завершением моей карьеры в

хендсайклинге. Зато в 2004 году я вернулся на Ла-Манш в качестве пловца, сопровождавшего Дэвида Найта. Годом позже мы с Дэвидом Уэллсом дошли до финиша в Молокайской регате – экстремальной гонке на байдарках-двойках по открытой воде. Кроме того, я еще несколько раз участвовал в гонках Ironman (но не в Коне) и один раз вернулся на Гавайи, чтобы побороться в чемпионате мира на дистанции Ultraman – трехдневной гонке, по трудности сравнимой с тремя гонками Ironman. Примерно в то же время меня включили в Зал славы гавайского Ironman, и я стал первым неамериканцем, удостоенным столь высокой чести.

Аманда тоже была очень занята своей работой. Когда я ей звонил, она оказывалась то в Лондоне, то в Нью-Йорке, то во Франкфурте. Даже когда Аманда возвращалась в Австралию, нам было трудно находить время для встреч. Она исключительно хорошо делала свою работу, поэтому ее очень сильно загружали. Когда мы не могли встретиться, то связывались по телефону или посылали друг другу СМС. В то время я этого еще не осознавал, но мои чувства к Аманде стали перерастать из дружеских в нечто большее. Однако я не решался действовать напористо, так как не хотел, чтобы это повредило нашей дружбе. Достаточно сказать, что в романтических взаимоотношениях я добивался намного меньших успехов, чем в спорте. Я не мог смириться с мыслью о том, что, если у нас не сложатся романтические отношения, я потеряю дружбу Аманды.

Тем не менее чем больше времени я с ней проводил, тем яснее осознавал: нас связывает нечто такое, что никогда не связывало меня ни с какой другой женщиной. Друзья заметили это раньше меня. Однажды вечером, когда мы с Амандой сидели в клубе блюзовой музыки, мой близкий друг Хэнс, наклонившись ко мне, прошептал:

– Не позволь своей птичке упорхнуть.

Я понятия не имел, как отреагировать на совет Хэнса. С точки зрения романтических связей «птичка» еще не была моей и у меня не было никакого права **ее** удерживать. Поэтому я просто улыбнулся Хэнсу и ответил:

– Принято к сведению.

Наши отношения с Амандой развивались в тот период моей жизни, когда я находился в растерянности, не зная, на чем мне следует сосредоточиться как спортсмену. Мне исполнилось сорок лет, и я понимал, что перешел тот рубеж, когда моя карьера профессионального футболиста подошла бы к концу, если бы в 1988 году в мою жизнь не въехал грузовик на трассе М4. Я начал больше выступать с лекциями, и это занятие доставляло мне все больше удовольствия. Я всегда рассказывал аудитории какую-то

часть истории своей жизни. Сразу после произошедшего со мной несчастного случая доктор Джон Ё подыскал мне работу лектора в рамках Spine-Safe – программы внешкольного обучения детей правилам безопасности и предотвращения травм позвоночника. На протяжении нескольких лет я выступал во всех уголках страны. Мои презентации были очень похожи на мое появление в издательстве Murdoch Books: на сцене я выглядел далеко не самым опрятным оратором. Со временем у меня выработался собственный стиль, который был довольно эффективен. Судя по всему, слушателям это нравилось.

К началу 2007 года я стал строить планы перехода к публичным выступлениям как к основному виду заработка. Все изменилось, когда мне внезапно позвонил Гэри Фоули – один из тренеров-колясочников, с которым мы познакомились в период подготовки к Играм в Сиднее.

– Ты что-нибудь знаешь о таком виде спорта, как адаптивная гребля? – спросил он.

– В первый раз слышу, – ответил я.

– Это новый вид спорта, который в следующем году будет включен в паралимпийскую программу Пекина.

– Ясно.

– Не желаешь попробовать? – поинтересовался Гэри.

– Еще бы! – сразу заявил я, еще не зная никаких подробностей.

Я годами наблюдал за бесконечными тренировками в гребном центре Sydney International Regatta Centre на Пенритских озерах. Я даже приблизительно не представлял, что может потребоваться от меня для занятий адаптивной греблей, но если Гэри считал, что я способен справиться, то этого мне было вполне достаточно.

– Я надеялся, что ты заинтересуешься. В этом виде участвуют два смешанных экипажа (мужчина и женщина). Гонки похожи на академическую греблю, которую ты видел тут, в Пенрите, только оборудование адаптируется к пользователю. В твоем случае – для работы туловищем и руками, – объяснил Гэри.

– Понятно. А что конкретно мне нужно делать? – спросил я.

– В гребном центре есть один тренер, Педро Абиссер, с которым ты должен встретиться. Он готов тебя посмотреть.

Я поблагодарил Гэри за то, что он подумал обо мне. На следующий день я за 10 минут доехал от дома до озер и представился Педро. Он меня ждал.

– С чего мне начать? – спросил я.

– Я посажу тебя в гребной тренажер и посмотрю, сможешь ли ты выдать результат, который покажет, что у тебя есть какой-то

потенциал, – ответил Педро. – И тогда мы будем знать, куда двигаться дальше.

Он привязал меня ремнями к тренажеру и сказал, что я буду признан пригодным для тренировочной программы, если пройду один километр быстрее, чем за 4 минуты 20 секунд. Несмотря на то что я пробовал себя в этом виде спорта впервые жизни, мне удалось показать результат 4 минуты 10 секунд. Меня включили в программу. После этого меня стал волновать только один вопрос: «Что мне нужно сделать, чтобы выиграть золотую медаль?» Ничто другое для меня значения не имело. Я знал, сколько сил приходится вкладывать, чтобы соревноваться на элитном уровне. Если я приму этот вызов, то меня ожидает по меньшей мере восемнадцать месяцев интенсивных тренировок, и тогда все остальное в моей жизни должно будет отойти на задний план. У меня уже был опыт участия в Олимпийских и Паралимпийских играх. И если я снова в это ввяжусь, то не ради удовольствия прокатиться на коляске вместе с остальной командой Австралии на церемонии открытия. Поэтому с самого начала моей целью была только золотая медаль, и никаких других вариантов.

– Первым шагом станет чемпионат штата на следующей неделе, – объяснил Педро. – Ты выступишь на одиночке. Если пройдешь квалификацию, через шесть недель отправишься на чемпионат страны. Если выиграешь там в своей категории и если найдется девушка, которая выиграет в своей категории с достаточно хорошим временем, тогда вы оба поедете на отборочную регату и будете выступать на смешанной лодке. Если вы вместе покажете достаточно хорошее время, то ближе к концу года поедете на чемпионат мира по гребле в Мюнхене представлять Австралию. А затем если попадете в финал, то квалифицируетесь на Игры в Пекине. Вопросы есть?

– Зачем терять время? Давай приступать к делу, – сказал я.

Через неделю я поехал на чемпионат штата. По сути, мне почти ничего не было известно о технике и стратегии в этом виде спорта. Единственное, что мною двигало, – это жгучее желание выиграть золотую медаль в Пекине. За эту неделю Педро научил меня всему, чему успел. Несмотря на неопытность, на чемпионате штата я финишировал вторым, и этого вполне хватило, чтобы квалифицироваться на чемпионат страны. Шестью неделями позже я выиграл финал национального чемпионата.

На национальном первенстве я познакомился с молодой гребчихой Кэтрин Росс, которой предстояло стать моей партнершей в погоне за золотом. Двух более разных людей, чем Кэтрин и я, трудно было представить. Мы были противоположностями во всем: от музыкальных пристрастий до

любимых телешоу и среды, в которой выросли. Однако, оказавшись в одной лодке, Кэтрин демонстрировала то, что я называю желанием «показать им всем». Всю свою жизнь она была девочкой, которую в школе принимали в спортивные команды в последнюю очередь, но она отказывалась с этим мириться. Когда возникают серьезные трудности, она бросает на их преодоление все свои силы. Я чувствовал, что с таким тренером, как Педро, наша команда была способна завоевать золотую медаль.

После чемпионата страны Кэтрин на десять дней осталась со мной в Пенрите, чтобы вместе потренироваться в гребном центре. В апреле того же года мы выступили на отборочной регате как национальная команда Австралии. В мае Кэтрин переехала в Пенрит на постоянное жительство, чтобы мы могли посвятить совместным тренировкам как можно больше времени. Однако, когда тренировки становятся вашим основным занятием, вам все равно нужно найти способ сводить концы с концами. Одна из местных компаний помогла нам, предложив свое спонсорство. Кроме того, Кэтрин получила от Австралийской спортивной комиссии грант, выделяемый атлетам, которые тренируются для выступления на Паралимпийских играх. Если бы я согласился принять такой грант, то фактически наклеил бы на себя ярлык *физически недееспособного.* Но я не принадлежу к этой категории людей. Никогда не принадлежал. И никогда не буду.

В августе 2007 года мы с Кэтрин полетели в Мюнхен на чемпионат мира по гребле. В отличие от Паралимпийских игр, которые проводятся отдельно от Олимпиад, на чемпионатах мира выступают все, то есть туда съезжаются и пара-спортсмены, и обычные спортсмены. Мне это понравилось.

Я отыскивал лучших в мире гребцов и засыпал их вопросами о технике и стратегии в этом виде спорта. К тому моменту я занимался греблей чуть больше шести месяцев. Я знал, что мне нужно многому научиться и что у меня на эту учебу совсем мало времени.

Мой подход всегда заключался в том, чтобы отыскивать самых лучших спортсменов и учиться у них всему, чему только можно. Я использовал его, когда собирался покорять Ironman, готовился к заплыву через Ла-Манш и обдумывал идею совершить пробег на хендсайкле по всей Австралии (от которой у меня хватило ума отказаться). Одно из моих любимых высказываний гласит: «Контролируй только те вещи, которые можно контролировать». Другими словами, фокусироваться нужно на том, что ты можешь сделать, а не на том, чего не можешь. Один из самых надежных способов, позволяющих мне поступать именно таким образом, заключается в том, чтобы отыскивать людей,

которые это уже делали, и учиться у них всему, чему только можно. Физические возможности спортсмена имеют свои границы, а в том, что касалось гребли, мой потенциал не совсем соответствовал этому виду спорта. В академической гребле 70 процентов мощности обеспечивают ноги, 20 процентов – поясница и 10 процентов – руки. Что же касается адаптивной гребли, то ноги здесь не задействуются. Сиденье в лодке не скользит, поэтому используемые в академической гребле толчковые движения ногами тут не производятся. Чтобы спортсмен не использовал ноги, они фиксируются специальным ремнем, который охватывает их чуть выше коленей. Так что даже если бы мои ноги работали, я бы не смог их использовать. Вместо этого мне оставалось полагаться только на поясницу и руки. Следовательно, мне нужно было освоить технику, максимизирующую мои усилия. Я был готов впитывать все советы, которые мне только давали.

Отправляясь на чемпионат мира, мы с Кэтрин думали, что нашим главным соперником станет американский экипаж. Они были фаворитами с тех пор, как этот вид включили в паралимпийскую программу. Однако в финале американцы не сумели составить нам достойную конкуренцию. Зато чрезвычайно сильным оказался бразильский экипаж. Мы с Кэтрин финишировали вторыми, отстав от бразильцев на корпус лодки. Серебряная медаль зарезервировала нам место в Пекине. Теперь у нас было двенадцать месяцев на подготовку. Я дал себе слово, что в следующий раз они нас не опередят. Когда мы снова встретились в Пекине, я был намерен вернуться домой с золотом.

Теплым весенним вечером через пару месяцев после чемпионата мира я отдыхал дома. Не забывайте, что, когда в Австралии весна, в северном полушарии осень. Я включил музыку и нежился в джакузи на заднем дворе, наслаждаясь жизнью. Мы с Кэтрин наращивали интенсивность тренировок. Моя мечта выиграть золото казалась вполне достижимой, особенно после того, как мы доказали себе, что являемся одним из лучших экипажей, которые в следующем году соберутся в Пекине. Я мечтал об олимпийском золоте с того самого дня, как двенадцатилетним мальчишкой выиграл чемпионат штата в спортивной ходьбе на 1500 метров. «Это лучший способ завершить спортивную карьеру», – сказал я себе. После Пекина я смогу вычеркнуть золотую медаль из списка жизненных целей и перейти к следующей.

«Но какая цель станет следующей? – спросил я себя. – Куда мне направиться дальше?» Я думал не о следующих спортивных достижениях и не о том, чем стану зарабатывать на жизнь после

завершения карьеры профессионального спортсмена. Нет, я думал о том, какая цель будет стоить того, чтобы мне захотелось каждое утро вставать с постели. В памяти снова всплыли беседы с Мори после моего провала на Играх в Сиднее. «Ответы, которые ты ищешь, нельзя найти на Гавайях, в Ла-Манше или на Олимпийском стадионе. Тебе придется отыскать их в самом себе», – сказал он мне. Так какого ответа я искал? Мори спрашивал, чего я больше всего хочу в жизни. Я ответил: просто создать семью. Семь лет спустя я все еще был один.

Я оглядывал свой задний двор и вспоминал свою жизнь, думая о том, чего достиг, и о том, чего надеялся добиться в будущем. «Так чего мне не хватает?» – спросил я себя. Ответ был мне известен: кого-то, с кем можно всем этим поделиться. Я мог бы сказать, что еще не встретил нужного человека, и, возможно, это было бы правдой, но в то же время мне было ясно: многое из того, что мучило меня в пору знакомства с Мори, до сих пор продолжало тяжким грузом лежать у меня на душе. Пока главным в моей жизни будет оставаться Джон Маклин, у меня в жизни почти ничего не будет, кроме него: только все больше и больше моих собственных проблем. Да, я многое изменил в своей спортивной жизни. Большинство испытаний, которым я себя подвергал, и мероприятий, в которых участвовал, теперь проводились с целью сбора средств и привлечения внимания к моему фонду, а не ради того, чтобы добиться славы для себя. К тому моменту мы собрали и передали семьям с детьми на инвалидных колясках больше миллиона долларов. Я был уверен в том, что теперь действительно меняю к лучшему жизнь других и бескорыстно помогаю людям – так же, как те, кто помогал мне после аварии.

Но одной лишь возможности менять к лучшему жизнь людей, которых я даже не знал, было недостаточно. В плане взаимоотношений я не сдвинулся с того места, где находился в момент знакомства с Мори. Мимолетных отношений у меня было более чем достаточно. Но ни к одной из этих девушек я никогда не питал по-настоящему глубоких чувств. Я все еще продолжал цепляться за ту часть себя, от которой Мори советовал мне освободиться. «Чтобы изменить свою жизнь, мне нужно сначала измениться самому, – сказал я себе. – Если мне не удается построить взаимоотношения, то, может быть, проблема кроется в моем подходе к этому вопросу и в том, что я пытаюсь от них получить».

Копаться в себе всегда неприятно, особенно когда человек становится совершенно откровенным сам с собой. Однако тому, кто желает расти, откровенность и честность абсолютно

необходимы. И я был готов расти. Я был готов производить изменения. Я был готов к тому, чтобы перестать жить только для себя и найти кого-то, с кем смогу разделить свою жизнь, кого-то, с кем я мог бы быть таким, какой есть, а она могла бы быть такой же со мной. Когда я задумался о том, кто мог бы стать таким человеком, ответ был только один.

Как я уже упоминал в начале этой главы, когда мы встретились с Амандой, ни для кого из нас это не было любовью с первого взгляда. Мысль вступить в романтические отношения даже не приходила нам в голову, когда мы вместе работали над рекламой моей первой книги. За годы знакомства мы стали близкими друзьями. «Но разве не так все и должно быть? – спросил я себя. – Разве близкая дружба не является идеальной почвой для построения настоящих, долговременных взаимоотношений?» После такого озарения я уже точно знал, что нужно делать дальше.

У меня была бутылка шампанского Dom Pérignon, приберегаемая для особого случая. Я позвонил Аманде.

– Давай как-нибудь поужинаем вместе, – предложил я.

Учитывая напряженность наших графиков, согласовать время проведения такого мероприятия было нелегко. Однако мы сумели это сделать. Аманда согласилась приехать в Пенрит и приготовить ужин, если я обеспечу вино. Она полагала, что это было простое приглашение на ужин. Ей еще было невдомек, какие далеко идущие цели я преследовал.

8. Погоня за золотом

Как только Олимпийский комитет Пекина опубликовал изображение золотой медали для грядущих Паралимпийских игр, я загрузил его в свой компьютер и распечатал в четырех экземплярах. Одно изображение я наклеил на холодильник, другое повесил на стене кабинета прямо перед собой, третье разместил в комнате для тренировок, а последнее – в своей спальне так, чтобы медаль стала первым, что я вижу по утрам после пробуждения.

На протяжении всей своей жизни в спорте я руководствовался очень простой философией: «Представь это. Поверь в это. Добейся этого». Я размещал изображения золотой медали на видных местах не для того, чтобы постоянно смотреть на цель, к которой нужно стремиться. Вопреки словам моего отца «Если ты отдаешься борьбе на все сто процентов, не имеет значения, победишь ты или проиграешь», я не собирался ехать в Пекин только затем, чтобы отдаться борьбе «на все сто» и надеяться на лучшее. Я собирался получить золотую медаль. Судя по тому, как я в это верил и какие планы по достижению своей цели строил, золото было уже у меня в кармане. Любой другой результат просто не рассматривался.

Конечно, поскольку я являлся одним из двух членов экипажа, мне нужно было заставить своего партнера думать так же, как *и я. Я* решил, что за месяцы, оставшиеся до Игр, сумею этого добиться. Когда мы ехали в спортзал для послеобеденных тренировок, я всегда врубал на полную громкость песню Стинга Fields of Gold[5]. В спортзале я указывал на вывешенное мною изображение золотой медали и говорил Кэтрин: «Она будет нашей. Ты должна в это верить». Во время одной из тренировок на воде гребного центра Sydney International Regatta Centre в Пенрите я остановил лодку напротив зрительских трибун и сказал ей:

– Взгляни на эти трибуны. Представь, что они заполнены нашими друзьями и родственниками. Представь, что они вскакивают на ноги и кричат, глядя, как мы пересекаем линию финиша и выигрываем золото.

Оттуда мы направились к пьедесталу, где на сиднейских Играх вручали медали.

– Прислушайся. Ты слышишь? Это наш гимн, который звучит, когда наш флаг ползет вверх по шесту после того, как нам на шею повесили золотые медали.

Кэтрин не сказала ни слова. Она слушала меня как

зачарованная и представляла описываемую картину.

Если бы мы были обычным экипажем академической лодки, то все эти фотографии золотой медали и зажигательные речи у пьедестала в гребном центре были бы бесполезными. Но мы не были обычным экипажем. Мы быстро прогрессировали и становились все лучше. Академическая гребля – физически тяжелый вид спорта, требующий полной отдачи от каждой мышцы тела, особенно от мышц ног и поясницы. В адаптивной же гребле туловищу, плечам и рукам приходится компенсировать то, чего не могут сделать ноги. Это означало, что нам нужно было проводить в спортзале столько же времени, сколько мы тренировались на воде. В обычные дни я вставал рано, жадно поглощал завтрак и к шести часам приезжал на Пенритские озера. В полдень я возвращался домой пообедать, ложился на час-два поспать, а затем уезжал в спортзал. Помимо изнурительных силовых тренировок, мы выполняли долговременную программу восстановительных упражнений.

Одной силы было недостаточно. Педро работал с нами над стратегией так же внимательно, как над техникой. Мы отчаянно нуждались в его наставлениях, потому что за год с небольшим занятий греблей я успел накопить совсем не много опыта. Я жадно ловил каждое слово Педро. Он разработал план, согласно которому мы должны были стартовать, делая 42 гребка в минуту на протяжении первых десяти гребков, затем сбавить темп до 36 гребков в минуту и поддерживать его до конца гонки. Мы разбили тысячеметровую дистанцию на четыре четверти. Если мы сможем проходить каждые 250 метров в среднем за 1:02, то на 3 секунды улучшим победное время бразильцев на чемпионате мира. Педро, Кэтрин и я согласились с тем, что с результатом 4:08 мы привезем домой золото. Поскольку в сентябре температура и влажность воздуха в Пекине намного выше, чем в Сиднее, мы тренировались в термокамере института спорта Нового Южного Уэльса, где устанавливали температуру в 30 градусов Цельсия и влажность 75 процентов.

Помимо интенсивных тренировок, я также делал все возможное для построения новых, романтических отношений с Амандой. Дело пошло на удивление быстро после тех выходных, когда я удивил **ее** бутылкой Dom Pérignon. К счастью, наши чувства друг к другу оказались взаимными. С самого начала мне хотелось развивать наши отношения только с одной целью – взять **ее** в жены и провести остаток нашей жизни вместе. Однако шесть тренировочных дней в неделю, по две, а то и по три тренировки в день, оставляли мало времени для чего-либо еще. В течение недели мы почти не виделись. Аманда жила и работала в Сиднее,

в то время как я жил и тренировался в Пенрите, примерно в часе езды на машине, в зависимости от интенсивности движения по трассе. В те редкие будние дни, когда вечером мне удавалось ускользнуть в Сидней, наутро я должен был очень рано вставать, чтобы успеть на Пенритские озера к началу тренировки. По выходным Аманда приезжала ко мне и оставалась в Пенрите.

Невзирая на то что мы проводили вместе крайне мало времени или, может быть, как раз поэтому, мы с Амандой старались извлечь как можно больше из того, что у нас было. Мы не выезжали из дому по вечерам и не общались с большим количеством людей. Вместо этого мы были счастливы просто проводить время друг с другом. Учитывая глубину нашей дружбы, это казалось вполне естественным следующим шагом. Мы уже успели побывать на достаточно многих тусовках. Теперь мы просто получали удовольствие от качественного проведения времени в обществе друг друга.

Чем больше времени мы проводили вместе, тем больше я убеждался в том, что именно она была *моей единственной.* За несколько лет до этого мои умершие в Шотландии дедушка и бабушка оставили мне кое-какие деньги. Вместо того чтобы получить наследство наличными, я решил заказать подарок на память. Мой дядя Колин занимался ювелирным бизнесом в Шотландии, и я попросил его на унаследованные мною деньги подыскать красивый бриллиант и сделать мне сережку. Я думал, что буду носить **ее** всегда, как память о своих предках и своем шотландском происхождении. Через несколько месяцев 1,1-каратный бриллиант огранки «Принцесса» в оправе из платины прибыл ко мне в Пенрит Он был прекрасным, но привлекал гораздо больше внимания, чем мне хотелось. Я надел его всего несколько раз. И вот теперь, когда я нашел того, с кем желал провести всю свою жизнь, мне стало совершенно ясно, что следует сделать с этим бриллиантом.

В мае 2008 года я умудрился освободить от тренировок весь вечер. Конечно, мне нужно было получить согласие тренера и перед отъездом выполнить двойную норму упражнений. Мы с Амандой отправились на Королевское плоскогорье в Голубых горах – в одно из моих самых любимых мест в мире.

Нам удалось забраться на выступ неподалеку от парковки, откуда открывался захватывающий вид на горные вершины. Мы сидели там вдвоем и наслаждались панорамой, когда я повернулся к Аманде и сказал:

– Говорят «когда ты знаешь, то знаешь», а я знаю точно. Ты выйдешь за меня?

Без малейших колебаний Аманда сказала «да», и я открыл

сафьяновый футляр, в котором лежал мой фамильный бриллиант, вправленный в красивое кольцо. Ее и мои глаза наполнились слезами. После пикника мы поехали на курорт в Катумбу, где я снял апартаменты. В номере нас дожидалась охлажденная бутылка Dom Pérignon. В конце концов я нашел ту, которую искал, и планировал никогда и ни за что не позволить ей упорхнуть. Мы стали составлять план свадьбы и решили, что она состоится в мае 2009 года. Я собирался отправиться в Пекин, получить там свое золото, а потом вернуться в Австралию и приступить к организации свадьбы.

К сожалению, любовные утехи пришлось принести в жертву напряженному режиму тренировок на элитном уровне. Несколькими годами ранее Мори сказал, что моя жизнь не может вращаться вокруг Джона Маклина, и мне не раз довелось убедиться в справедливости его слов. А в погоне за золотом моя жизнь не могла вращаться вокруг цели, которая привлекала меня больше всего. Я не мог равномерно разделить свое время между тренировками и Амандой. Каждый лишний выходной день мог добавить десятую долю секунды к нашему времени в Пекине, от которой зависел наш результат. Возможно, это утверждение покажется вам немного преувеличенным, но такова суровая реальность занятий спортом на элитном уровне, и ничего с этим не поделаешь.

Мы с Кэтрин вылетели в Пекин первого сентября, за пять дней до церемонии открытия. Перед посадкой в самолет я дал интервью национальному телевизионному каналу. Друзья завалили мой телефон ободряющими посланиями. В Пекине собралась большая группа поддержки из друзей и родственников. Разумеется, там были Аманда, Джонно, его жена Гэйл и Дэвид Найт Прилетели из Канады мой брат Дон и его жена Келли, из Новой Зеландии – мой брат Марк и его жена Анна, а из Соединенных Штатов – мой хороший друг и наставник Марк Робинсон и его жена Лори. Конечно, у меня не было возможности увидеть Марка, Аманду или кого-то из них. Я жил в Олимпийской деревне – чего не делал в Сиднее. В отличие от Олимпиады в Сиднее я не был вовлечен в возбужденную и праздничную атмосферу Игр. В те дни, которые остались до нашего первого выхода на старт, мы с Кэтрин тренировались и вносили последние коррективы в стратегические планы Педро. Как уже упоминалось в начале этой главы, я совершенно не сомневался в том, что увезу домой золотую медаль. Она должна была стать венцом моей спортивной карьеры.

Однако наш путь к золоту начался не так, как я рассчитывал. В предварительном заезде мы финишировали вторыми, уступив

китайцам почти 4 секунды. Напрямую в финал попадали только победители. Я всегда полагал, что ими будем мы. Если бы мы выиграли, то получили бы день отдыха перед финалом. Вместо этого на второй день состязаний нам пришлось участвовать в утешительном заезде. С нами боролись экипажи Великобритании, Соединенных Штатов, Израиля и Канады. Две первые лодки проходили в финал, запланированный на следующий день. В утешительной гонке мы с Кэтрин мощно стартовали и продолжали наращивать преимущество на протяжении всей дистанции. Мы финишировали с отрывом в 11 секунд от занявшей второе место лодки Великобритании, чтобы гарантированно получить место в финале. Однако меня беспокоило то обстоятельство, что в тот день, который, по моим расчетам, должен был стать свободным, нам пришлось изрядно выложиться. Теперь нам предстояло тягаться с хорошо отдохнувшими экипажами из Бразилии и Китая. Не обошлось без «темной лошадки», в роли которой выступили китайцы. За четыре месяца до этого, на чемпионате мира, они даже не приблизились к пьедесталу. Теперь же они оказались самым трудным препятствием между нами и золотом.

В день финала восемнадцать месяцев тренировок и отказа от всего остального в жизни свелись к четырем с небольшим минутам на воде. За это время мы либо обеспечим себе пожизненное звание золотых медалистов, либо все эти месяцы неимоверного труда будут потеряны впустую. Для меня существовало только два этих варианта.

Забираясь в лодку, мы с Кэтрин слышали ободряющие крики наших болельщиков. Интенсивность шума нарастала по мере того, как мы подгребали к линии старта. Вверху на трибунах стояли полсотни совершенно незнакомых мне местных китайцев, одетых в футболки с именем Джона Маклина. Они работали в шанхайском филиале компании Dimension Data. Сейчас я официально занимаю в Dimension Data должность бренд-амбассадора, а во времена пекинской Олимпиады был у них консультантом и объезжал разбросанные по всему свету филиалы компании, выступая перед сотрудниками. Их поддержка, замеченная мною в Пекине, вызвала у меня дополнительное воодушевление. Мне помнится, как Дру Грин, один из известных гребцов, увенчанных олимпийскими лаврами, к которому я обратился за советом, говорил, что, когда на отсечке 750 метров мое тело начнет невыносимо болеть и у меня возникнет желание сдаться под напором этой боли, мне следует воспользоваться помощью зрителей, чтобы добраться до линии финиша. И вот теперь, услышав крики «Осей[6], Осей, Осей, ой, ой, ой!»

и оглушительный непрекращающийся свист, я понял, что он имел в виду.

Мы выстроились на старте. Прозвучала сирена. Настало время показать все, что было достигнуто за восемнадцать месяцев тренировок. После 250 метров лидировали взявшие стремительный старт бразильцы, а мы шли вторыми. На отсечке половины дистанции нас обошли китайцы, а бразильцы продолжали лидировать. Кэтрин крикнула: «Пора!» – и мы переключились на другую скорость, увеличив темп до 42 гребков в минуту. Бразильцы устали и теперь шли за нами. За 250 метров до финиша китайцы оставались лидерами, но мы быстро их настигали. Краешком глаза я заметил, что мы поравнялись. Я погружал весла глубже и греб сильнее, чем мне когда-либо казалось возможным. Мои грудь и руки жгло огнем. Крики зрителей заставляли меня игнорировать боль. Я знал, что финишная линия уже совсем близко. В последние несколько гребков я вложил все, что у меня было. В момент пересечения нами финишной линии прозвучал громкий «бип». Зрители на какое-то время затаили дыхание, потому что на финише мы и китайцы оказались очень близко. Глубоко внутри себя я уже знал, каким окажется результат. Кэтрин победно вскинула вверх руки. Я обмяк на своем сиденье. Наконец огласили официальный протокол. Китай завоевал золотую медаль с преимуществом в 0,89 секунды. Учитывая то, как быстро мы с Кэтрин их догоняли, нам бы еще каких-нибудь 10 метров – и мы бы выиграли. Но гонка проводится на дистанции 1000 метров, а не 1010. Я хлопнул ладонью по раскрытой ладони Кэтрин. Она была в полном восторге.

Когда организаторы повесили мне на шею серебряную медаль, я улыбнулся и постарался выглядеть довольным, но на самом деле мне хотелось убежать и спрятаться. Мы были достаточно хороши, чтобы выиграть золото, и упустили его, отстав всего на 0,89 секунды, – принять такое было очень трудно. Аманда точно знала, что я думал и чувствовал. Телерепортер отыскал **ее** на трибунах и спросил, какое впечатление произвела на нее гонка. Прошу иметь в виду, что для большинства людей вполне достаточно любой медали на Олимпийских или Паралимпийских играх. Но я не отношусь к этому большинству. Тем не менее Аманда постаралась выразить радость.

– Серебряная медаль – это выдающееся достижение. Поначалу Джон будет разочарован, но он здравомыслящий человек и со временем поймет, что это колоссальный успех.

Она произносила эти слова, но на самом деле думала: «Да уж, ничего хорошего в этом нет. Совсем ничего». И была права.

Сразу после финиша мне нужно было спешить в помещение для тестов на допинг, поэтому я смог без особого труда избежать встречи с журналистами. Сначала мне предложили сдать анализ мочи, а потом взяли кровь. После завершения тестов меня направили в пресс-центр, чтобы ответить на вопросы. Раз за разом я просто уступал слово Кэтрин. Завоеванное серебро привело **ее** в полный восторг. Я был не в силах разделить **ее** энтузиазм. Дело было не столько в том, что я не завоевал золотую медаль, о которой так сильно мечтал. Второе место, занятое лишь потому, что мне не хватило до золота меньше секунды, стало последней главой моей карьеры. Кэтрин пойдет дальше, подыщет себе другого партнера, и у нее еще будут шансы завоевать золото в Лондоне или в Рио. Но не у меня. Это был мой финальный аккорд – моя последняя попытка.

После пресс-конференции мы с Амандой смогли, наконец, снова оказаться вместе. Я забрал свои вещи из Олимпийской деревни и направился прямиком в **ее** номер в гостинице. Мы уже заказали там один из бальных залов для праздничного банкета. Теперь мне совсем не хотелось веселиться, но я знал, что у меня нет выбора. Как только мы переступили порог гостиничного номера, я вытащил серебряную медаль из кармана и долгим взглядом посмотрел на нее.

– Что я теперь должен с ней сделать? – сказал я таким тоном, как будто держал в руке квитанцию на штраф за превышение скорости.

Я швырнул медаль в угол, совершенно серьезно собираясь оставить **ее** лежать там. В тот момент я еще не отошел от запала гонки, и это серебро воплощало в себе всю горечь моего поражения.

– Перестань себя мучить, Джон, – успокаивающе сказала Аманда. – Это серебряная медаль. Выдающееся достижение.

Тебе нужно собраться. Дело не только в тебе. Кэт на седьмом небе от счастья – так же, как все, кто проделал долгий путь сюда ради тебя. Все твои друзья и родственники вместе с друзьями и родственниками Кэт ждут тебя внизу. У тебя еще будет время над всем этим поразмыслить, но только не сейчас. Так что возьми себя в руки и пошли вниз.

У меня не было сил спорить. Я переоделся и выехал на коляске из номера. Аманда обернулась, бросила на меня оценивающий взгляд и сказала:

– Ты же знаешь, что не можешь поехать вниз без нее. Все горят желанием ее увидеть.

Я вернулся за медалью, нацепил **ее** на шею и, не проронив ни звука, последовал за Амандой.

Когда мы спустились вниз, вечеринка была в полном разгаре. Шампанское лилось рекой. Все вокруг пожимали мне руку, обнимали и улыбались. «Отличная работа, Джон», – говорили они мне один за другим. Лишь самые близкие мне люди знали, насколько глубоко я был разочарован. По ходу праздника я немного расслабился. В какой-то момент мне пришлось выступить с маленькой речью. Я взял микрофон и поблагодарил всех за то, что они приехали в Китай поддержать нас.

– Кэт, ты была великолепным партнером. О лучшем я не мог даже мечтать. Ты отлично поработала сегодня. Знаю, что мы оба немного разочарованы, но серебро – это тоже выдающееся достижение.

Последние слова были неискренними. Серебро означало, что я проиграл самую важную гонку в своей жизни.

После вечеринки я на пару минут вернулся в номер. Там я снова попытался избавиться от медали, но Аманда даже слышать об этом не хотела. Многим из наших друзей хотелось выбраться на воздух, осмотреть город и пройтись по злачным местам. Я неохотно взял медаль с собой. Когда мы с Амандой забирались в такси, водитель повернулся ко мне и на ломаном английском произнес:

– Паралимпийса?

– Да, – ответил я.

Он просиял радостной улыбкой:

– Ты одерзать победа?

– Я получил серебро, – сказал я с энтузиазмом человека, сидящего в очереди к зубному врачу.

Но воодушевления таксиста с избытком хватило на нас обоих.

– Показы мне, показы! – попросил он. Я передал ему медаль.

– О-о-о-о, – протянул он с благоговением и почтением. С этого момента он обращался со мной, как с королевской особой. Такого же внимания я удостаивался во всех ресторанах и барах, которые мы посетили за несколько следующих дней. Серебряная медаль казалась людям невероятным достижением и, по крайней мере, в эти дни я чувствовал себя с ней вполне комфортно.

Однако, когда пришла пора покидать Пекин и лететь домой, мое разочарование неудачной попыткой завоевать золото вернулось, причем с новой силой. Медаль была заперта в сейфе гостиничного номера, и я подумывал **ее** там оставить.

– Что я буду теперь с ней делать? – сказал я Аманде. – Я приехал сюда и боролся не за нее. Зачем увозить ее домой?

– Ты не оставишь **ее** здесь, – твердо ответила Аманда – Если когда-нибудь у нас будут дети, они захотят **ее** увидеть. Это часть

твоего наследства. Или, если за следующие несколько месяцев ты решишь, что она тебе действительно не нужна, мы можем поместить **ее** в рамку вместе с твоей фотографией и отдать в Королевскую больницу Северного побережья в Сиднее, чтобы она воодушевляла пациентов спинального отделения. Все видят в ней потрясающее достижение. Я знаю, что ты разочарован, но если сейчас ты **ее** выбросишь, то потом разочаруешься еще сильнее.

– Но… – промямлил я.

– Мы увозим ее домой, – отрезала Аманда. Так мы и сделали.

Однако я все же привез из Китая свое золото. По пути домой мы остановились в Шанхае, где забрали изготовленное для меня обручальное кольцо – разумеется, золотое. А серебряную медаль я храню до сих пор. Она лежит в сейфе у меня дома. В каком-то смысле мы с этим серебром помогаем друг другу расти. Несколько раз я получал истинное удовольствие, когда в школах и на конференциях пускал эту медаль по кругу, чтобы все могли подержать **ее** в руках. Сегодня я точно знаю, что эта медаль олицетворяет выдающееся достижение и что ценность владения ею из года в год возрастает. Не жалею ли я, что она не золотая? Подойдите к квортербеку любой команды, проигравшей Суперкубок, и спросите, не жалеет ли он, что не стал победителем в том матче. Ответ всегда будет одним и тем же.

9. Поворотный момент

Все остаточное разочарование, привезенное мною из Пекина, испарилось без следа 17 января 2009 года, когда Аманда в сопровождении своего отца шла к алтарю. Волынщик в клетчатом килте исполнял гимн «О, Благодать». Мне невероятно повезло в том, что эта женщина согласилась стать моей женой. Ее усыпанное золотыми блестками платье сверкало. «Это золото, которого я ждал сорок два года» – думалось мне, пока я смотрел, как она ко мне приближалась. Она остановилась рядом со мной, и мы взялись за руки. У всех присутствующих на глаза навернулись слезы, когда соло-вокалист пропел любовную песню маори Pokarekare Ana[7]. (Маори – коренные обитатели Новой Зеландии, где Аманда родилась и выросла.) Мы обменялись клятвами, которые написали собственноручно. Меня охватила волна светлой радости, когда священник сказал: «Я провозглашаю вас мужем и женой». Впервые в жизни я испытал состояние полного, совершенного счастья. Позднее, во время свадебного торжества мой отец исполнил песню Стиви Уандера For Once in My Life[8]. Джонно, Дэвид Найт и брат Аманды Кэлвин произнесли приветственные речи. И наконец, мы с Амандой вышли на танцплощадку и закружились в вальсе, впервые как муж и жена.

В период многомесячной подготовки к Пекину мы с Амандой проводили вместе очень мало времени, выкраивая короткие моменты для встреч в напряженном графике моих тренировок и соревнований. После свадьбы мы наверстали потерянное время. Две тысячи девятый стал нашим медовым месяцем длиной в год. Мы объехали практически весь земной шар, используя в качестве предлогов дела, связанные с **ее** или моей работой. В первые месяцы года я был свободен от соревнований, но зато часто выступал на корпоративных мероприятиях по всему миру, главным образом благодаря своему сотрудничеству с компанией Dimension Data. Работодатели Аманды, издательство Murdoch Books, тоже загружали **ее** командировками. Могу честно сказать, что это был первый год в моей жизни, когда мои сердце и разум были целиком и полностью сфокусированы на получении удовольствия, а не на подготовке к осуществлению следующей великой цели. Эти месяцы были похожи на сказку. Кульминация сказки произошла в Лас-Вегасе. С самого начала мы хотели создать полноценную семью, но при этом понимали, что в нашем возрасте это не так просто сделать. Мы надеялись забеременеть до завершения года, а уже подходил к концу октябрь. Тем не

менее во время последней в том году дальней поездки мы решили перестать беспокоиться о зачатии и постараться доставить друг другу как можно больше удовольствия. И вот вскоре после возвращения из Лас-Вегаса домой мы обнаружили, что Аманда в самом деле беременна нашим сыном, Джеком.

Когда мы вернулись в Австралию в конце 2009 года, я, наконец, понял, что жизнь удалась. Моей золотой медалью стал брак, о котором можно было только мечтать. Ожидание скорого появления на свет сына делало мое существование еще слаще. Это было время больших перемен. Я стал выступать с лекциями так часто, как только мог. Вскоре это занятие стало главным источником дохода, который я приносил в семью.

Кроме того, я снова начал участвовать в соревнованиях, но только не в адаптивной гребле. Через семь недель после нашего возвращения в Австралию я вместе с Джоном Янгом выступил в триатлоне SunSmart Ironman, который проводился в Бусселтоне, штат Западная Австралия. Несмотря на то что Джонно поддерживал меня во всех трех моих поездках на гавайский Ironman, а также во многих квалификационных стартах, сам он еще ни разу не пробовал свои силы на дистанции Ironman. Однажды я пообещал ему, что в тот день, когда он выйдет на старт, я буду там, рядом с ним. Я сдержал слово, хотя и не был физически готов к состязанию. У меня были планы потренироваться несколько месяцев перед SunSmart, однако дело до этого так и не дошло. Трудно думать о тренировках, когда путешествуешь по миру с молодой женой. Я почти не беспокоился насчет плавания. Тот, кто переплыл Ла-Манш, способен без особого труда справиться с заплывом в триатлоне. Однако с велоэтапом все обстояло иначе. Я выдохся примерно после первой трети дистанции длиной в 180 километров. О том, чтобы сойти и сняться с соревнований, не могло быть и речи. Вместо этого я съезжал на обочину и ложился на чей-то газон, пытаясь восстановить силы, чтобы продолжить гонку. Многие сострадательные хозяева выходили из домов и предлагали мне воду и соль, чтобы унять судороги. Джонно пролетел по дороге мимо меня. Продолжая двигаться с передышками, я кое-как добрался до марафона. И вот тогда я стал стремительно обгонять всех, кто проезжал мимо меня раньше, включая Джонно. Однако я не стал финишировать раньше него. Вместо этого я почти час дожидался его в финишном коридоре. Линию финиша мы пересекли вместе. Это был потрясающий момент.

Вскоре после триатлона SunSmart я вернулся на Гавайи со своим другом Марком Билсом, чтобы побороться на чемпионате мира 2010 года по гребле на каноэ с аутригером. Мы гребли по

открытой воде в проливе Каиви от острова Молокаи до Оаху и заняли первое место в категории OC2 (океанское каноэ, двое мужчин). Мне всегда больше нравилось грести одним веслом, чем двумя. Если бы в то время такая гребля была паралимпийским видом, я бы наверняка предпочел ее.

Пройдя испытание в Молокаи, я стал вести спокойную жизнь образцового мужа и будущего отца. Мы с Амандой перестроили наш дом в Пенрите, превратив его из холостяцкой берлоги, какой он был больше двадцати лет, в дом, пригодный для семьи. Аманда продолжала мотаться на работу в Сидней, в то время как я наблюдал за ходом работ. Скоро должен был появиться на свет Джек. Я не мог дождаться того дня, когда стану отцом.

Примерно в это же время я случайно столкнулся с мужчиной по имени Чад Кинг – главным тренером сборной Великобритании по адаптивной гребле в Пекине. Он не стал болтать о пустяках и сразу перешел к сути:

– Я наблюдал за твоей греблей в Пекине, – сказал он. – Ты должен был выиграть золото. Если тебя это заинтересует, то думаю, что смогу помочь тебе выиграть золото в Лондоне.

Моим первым позывом было ответить: «Спасибо, но я ушел из большого спорта». Однако я этого не сделал. Я поблагодарил Чада и сказал:

– Дайте мне немного времени подумать.

Я уже говорил о своей убежденности в том, что случайных совпадений не бывает. Даже перед произошедшим со мной несчастным случаем люди входили в мою жизнь в самые нужные моменты и делали это такими способами, которые не могли быть чистой случайностью. Если бы меня не отчислили из Penrith Panthers и мне не пришлось перейти в Warragamba Wombats, я не познакомился бы с Джоном Янгом. Без него я мог бы навсегда утонуть в море отчаяния и жалости к себе, когда лежал в больнице после аварии. И, вне всякого сомнения, я не стал бы участником своего первого Непин-триатлона, который привел ко всему остальному, что я совершил за свою жизнь в спорте. Дэвид Найт возник в моей жизни в тот самый момент, когда я больше всего в нем нуждался, несмотря на то что тогда я еще сам этого не знал. Без него я никогда не переплыл бы Ла-Манш, впрочем, так же, как и он без меня. А теперь пару слов об Аманде. При обычных обстоятельствах **ее** не назначили бы заниматься со мной раскруткой моей первой книги. Кроме того, даже выбор момента для моего предложения перейти в наших отношениях за рамки дружбы не мог быть случайным. Нет, я не верю в случайные совпадения. Когда появляется шанс познакомиться с кем-то вроде Чада Кинга, я отношусь к этому очень и очень серьезно.

А теперь перемотаем события на несколько месяцев вперед. Джек появился на свет через две недели после того, как мы закончили перестраивать дом. Мы с Амандой были на седьмом небе от счастья. Поскольку нам обоим пришлось дольше, чем большинству людей, ждать, пока до нас дойдет, что нам следует пожениться, мы были старше, чем большинство родителей, у которых появляется первенец. Думаю, это лишь заставило нас обоих намного выше ценить возможность растить ребенка. У нас были типичные для молодых родителей бессонные ночи и полный набор всего, что связано с уходом за младенцем, но мы старались насладиться каждой минутой этих забот. Честно сказать, раньше я не был уверен в том, что мне когда-нибудь выпадет честь стать папой, а теперь не знал, случится ли это снова.

В разгар всех этих забот произошел еще один непредвиденный случай. К нам приехала Кэтрин, чтобы повидаться со мной. После того как я оставил адаптивную греблю, она нашла нового партнера и продолжила спортивную карьеру. Вместе они недавно выступили на чемпионате мира и не добились особого успеха.

– Я могу выиграть золото только с тобой, Джон, поэтому мне нужно, чтобы ты вернулся, – заявила она.

– Это все, конечно, хорошо, – сказал я, – но я вложил слишком много времени и энергии в то золото, которого мы не получили. А сейчас я женат, у меня семья, и я вкладываю все свое время и энергию в нее.

Кэтрин не собиралась мириться с отказом. Очевидно, мой педагогический прием, когда я заставил **ее** подняться на пьедестал и попросил представить, что она получает золотую медаль, оказался весьма эффективным. Когда мы с ней впервые познакомились, она относилась к себе как к маленькой девочке, которую приглашали в команду в самую последнюю очередь. Теперь она явно видела в себе спортсмена мирового класса, способного выиграть самый большой приз в своей дисциплине.

– Я действительно ценю это, Джон, но я также знаю вот что: в Пекине мы были очень-очень близки к золоту и, возможно, оно должно было стать нашим. Сейчас, как гребчиха, я намного лучше, чем была тогда. Но для того, чтобы стать еще лучше, мне нужен самый лучший партнер.

Она напомнила мне меня самого несколькими годами раньше. Было ясно, что Кэтрин дошла до того состояния, в котором она не станет победно вскидывать вверх кулак, если получит серебро. Это вызвало у меня неподдельный интерес. Мне вспомнился наш недавний разговор с Чадом. Насколько велика вероятность того, что встреча с ним была чистой случайностью? А

теперь сюда приехала Кэтрин и уговаривает меня вернуться. Мне нужно было об этом подумать.

– Позволь мне сперва обсудить это с Амандой, – сказал я. Позднее, тем же вечером, я подкатил с этой идеей к Аманде. Мы оба очень хорошо знали, какие жертвы нам пришлось принести ради Пекина. Несмотря на то что мы были помолвлены, жертвовать временем, которое мы могли бы провести друг с другом, тогда было не так трудно, как будет сейчас. Раньше нас было только двое. Аманда была загружена работой и часто уезжала в командировки. Однако теперь нас было уже трое. Я не собирался впустую терять время, которое мог посвятить жене. Кроме того, мне придется пожертвовать временем, которое я мог уделить своему новорожденному сыну. Цена была слишком высокой. Я сказал Аманде:

– Знаю, это тяжело, но я чувствую, что мне следует серьезно обдумать эту идею. Ненавижу показывать людям серебряную медаль, когда она должна быть золотой.

Аманда задумчиво слушала меня.

– Каким будет расписание тренировок? Мне нужно будет отдать Джека в дневные ясли и ездить на работу в город. Если ты будешь тренироваться целыми днями, мне потребуется помощь по хозяйству.

– Мне придется проводить большую часть недели в Канберре, на тренировочных площадках института спорта, – сказал я.

– Серьезно? И ты будешь дома только по выходным? Она немного помолчала.

– Это нужно обдумать. Я пойду прогуляюсь. Прошло довольно много времени. Мы с Джеком сидели дома, дожидаясь маму. Когда Аманда, наконец, вернулась, она сказала:

– Ладно. Когда я за тебя выходила, мне было прекрасно известно, что тобой движет. Не хочу, чтобы у тебя остались какие-то сожаления. Давай, выиграй свою золотую медаль, а мы снова соберем всю компанию в Лондоне. Мы возьмем Джека, и через много лет, когда он будет разглядывать ваши с Кэт фотографии, где вы стоите с золотыми медалями, он увидит, что тоже принимал участие в вашем последнем поразительном достижении. Это будет момент, о котором вы двое будете рассказывать людям до конца ваших дней.

Мы знали, что жертвы, которые придется принести, не ограничивались только временем, когда я буду находиться вдали от Аманды и Джека. Мы понимали, что в нашем возрасте (когда родился Джек, Аманде было сорок, а мне – сорок четыре года) нам следовало как можно быстрее завести второго ребенка, и нас это немного пугало, поскольку Аманда продолжала работать, а

Джеку только что исполнился год. Однако в тот момент, когда мы решили, что мне стоит устремиться в погоню за золотом, нам стало ясно, что Джек останется нашим единственным ребенком. У Аманды просто не хватило бы сил совмещать работу в часе езды от дома с уходом за подрастающим малышом и новорожденным, в то время как я буду жить в трех часах пути отсюда и приезжать домой только на выходные. Но судьба подарила нам нашего маленького человечка, и мы были счастливы тем, что нас трое.

Вот так, получив благословение жены, я вышел из отставки и снова ринулся в погоню за золотой медалью. Я мотался между Канберрой и домом, в то время как Аманда несла на себе основное бремя моего решения. Она просыпалась чуть свет, собирала Джека в ясли и приводила себя в порядок перед работой. Затем следовала часовая поездка в Сидней, которая из-за интенсивного движения часто растягивалась на полтора часа. После работы она еще час тратила на дорогу домой, забирала из яслей Джека, выполняла вечернюю работу по дому и назавтра снова вставала ни свет ни заря, чтобы проделать все это снова. Я сумел найти компромисс с руководством Паралимпийского комитета и проводил четыре дня в Канберре, а потом спешил домой, чтобы три дня побыть с семьей.

У нас с Кэтрин было всего несколько месяцев, чтобы набрать форму перед чемпионатом мира 2011 года. Там мы взяли бронзу, и оба посчитали это хорошим началом для экипажа, который вернулся в лодку всего пару месяцев назад. Но что самое важное, наша лодка получила квалификацию на лондонскую Олимпиаду. Теперь у нас оставалось меньше года на подготовку еще к одной гонке за золотом. Когда я говорю, что квалификацию получила лодка, то имею в виду именно лодку. Лодке из Австралии было предоставлено право на участие в Паралимпийских играх 2012 года благодаря нашему результату на чемпионате мира. По логике, такое разрешение должно было означать, что в лодке будем находиться мы с Кэтрин, но на самом деле наше участие не гарантировалось. Стоит ли объяснять, почему этот маленький нюанс казался нам чистой формальностью? В конце концов, мы были серебряными медалистами Пекина и фактически единственными двумя спортсменами в этом виде в Австралии. По крайней мере, я так думал.

Вскоре после того, как мы с Кэтрин квалифицировали лодку, руководство гребной ассоциации Австралии переклассифицировало в паралимпийскую категорию «туловище и руки» другого гребца. Раньше он выступал в категории «ноги, туловище и руки», и его переклассификация давала ему право претендовать на место партнера Кэтрин. Дело в том, что к

категории «ноги, туловище и руки» относятся гребцы с нарушениями зрения или с ограничениями физических возможностей, такими как церебральный паралич, приобретенное поражение мозга, отсутствие конечностей, нарушение опорно-двигательного аппарата, поражение нервной системы и т. п. Гребцы могут использовать скользящее сиденье и работать, задействуя силу ног, туловища и рук. В классе «туловище и руки» гребцы полностью или частично лишены возможности пользоваться ногами и, следовательно, не используют скользящее сиденье, позволяющее задействовать силу ног. Переклассифицированный гребец, Гэвин, довольно хорошо мог пользоваться ногами, однако регулирующий орган пришел к решению, что теперь его степень использования ног достаточно ограничена, чтобы перевести его в наш класс. Все это означало, что мое место в лодке внезапно перестало быть бесспорным и что в ходе предстоящего сезона мне нужно было его заслужить.

Вы можете спросить, почему чиновники не создали второй смешанный экипаж и не обеспечили надлежащих условий для тренировок. Дело в том, что они просто не могли этого сделать из-за отсутствия подходящей женщины для второго экипажа. Паралимпийским комитетам приходится выбирать людей из очень небольшого круга спортсменов, и в каждом виде обычно есть несколько категорий для участников с разной степенью подвижности. Несмотря на колоссальную территорию, Австралия – страна с относительно небольшим населением. В нашем случае это означало, что нам с Гэвином пришлось по очереди тренироваться в одной лодке с Кэтрин. Гэвин переехал в Канберру и жил там безвыездно, в то время как я продолжал уезжать домой к семье так часто, как только мог.

Но меня все это не беспокоило. Я никогда, ни минуты не сомневался в том, что в 2012 году в Лондоне честь Австралии будем отстаивать мы с Кэтрин. В отличие от предыдущих спортивных состязаний я собирался сделать это не ради Джона Маклина. Это было испытание для всей семьи. Теперь нас было трое, и я считал, что делаю это ради всех троих. Мы все приносили жертвы, и я не мог позволить, чтобы они оказались напрасными. Даже появление соперника в лице Гэвина не поколебало моей уверенности. Здоровая конкуренция полезна. Необходимость бороться с ним заставляла меня показывать все, на что я способен.

Однако жизнь не всегда следует нашим тщательно составленным планам. Чад стал нашим тренером вместо Педро. Несмотря на то что именно Чаду удалось заставить меня вернуться в спорт, даже он не давал мне никаких гарантий

относительно Лондона. Накануне финальных квалификационных соревнований Чад подошел ко мне и сказал:

– Комитет примет решение о месте в лодке на основании результатов последней гонки в Италии.

– Ясно, – сказал я, нисколько не сомневаясь в успехе. Все мои друзья и родственники уже начали планировать поездку в Лондон. Кое-кто заказал билеты и забронировал номера в гостиницах. Я не допускал даже мысли о том, что могу не попасть в команду.

– Комитет собирается предоставить Гэвину возможность выступать первым, – добавил Чад.

В программу предстоящей регаты были включены заезды двоек и одиночников, которые нужно было провести за один уикенд. Наша лодка стояла в расписании обоих дней. Это означало, что Гэвин будет грести с Кэтрин в первый день, когда они оба будут свежими. Мне же предстояло грести во второй день.

– Но почему? – возмутился я. – Ведь это мы с Кэтрин выиграли серебро в Пекине. Мы квалифицировали лодку для Лондона. И теперь мы уже достаточно долго успешно выступаем вместе. Неужели я не заслужил право первым попытаться отстоять свое место в лодке?

– Но ты выступал первым на последней гонке, – парировал Чад.

– Что ж, во всяком случае, в лодке будет датчик Biomec, и ты сможешь сравнить темп и мощность наших гребков, – примирительно сказал я.

Biomec – это прибор, измеряющий мощность гребка. Он размещается на вертлюге там, где крепится весло.

– В этот раз мы его не привезли, – сказал Чад. – Решение будет принято лишь на основании показанного времени.

– Но ведь на второй день Кэтрин будет уставшей. Как можно сравнивать результаты первого дня и второго?

– Комитет решил руководствоваться этим критерием, – отрезал Чад, давая понять, что разговор закончен.

Как и следовало ожидать, в первый день лодка шла быстрее, чем во второй. На середине дистанции я почувствовал, как лодка потяжелела, и это свидетельствовало о том, что Кэтрин начала терять силы, поскольку ей пришлось выкладываться два дня подряд. Однако, помимо выступления в двойке, мы с Гэвином участвовали в гонках одиночников, где я показал время на 15 секунд лучше его.

Вскоре после возвращения в Австралию мне позвонили. Это был руководитель отборочной комиссии.

– Мы решили взять Гэвина.

– Как? Почему? – я не мог поверить своим ушам. – На каких основаниях вы производите замену в экипаже, который должен выиграть?

Он ответил на мой вопрос, но не сказал ничего, с чем я мог бы согласиться. Я разбил все его аргументы. В ответ он лишь посоветовал:

– Вы можете обратиться в апелляционную комиссию.

Когда руководитель отборочной комиссии повесил трубку, я набрал в грудь побольше воздуха, постарался успокоиться и сделал другой звонок. Трубку взяла Аманда.

– Ну как? – спросила она обеспокоенным тоном. Она знала, по какому поводу я звонил.

– Меня не берут, – только и смог произнести я. Аманда глубоко вздохнула и замолчала. Наконец, она сказала:

– А в чем дело?

– *Все кончено.*

Я не знал, что еще сказать. Все эти долгие месяцы бесконечных жертв – и ради чего? Я не увидел, как мой сынишка делал свои первые шаги, потому что находился в Канберре. *Его первые шаги!* Все, что я почувствовал в тот момент, невозможно выразить словами. Мне хотелось, чтобы Кэтрин никогда не просила меня вернуться в спорт. Мне хотелось, чтобы я никогда не встречался с Чадом и не позволял ему соблазнять меня идеей вернуться. «У всего, что происходит, есть своя причина», – всегда говорил я себе. Ничто не происходит просто так. Но причина такого поворота судьбы была мне совершенно непонятна.

В обычных обстоятельствах я провел бы несколько дней или недель в расстроенных чувствах, а потом заставил бы себя подняться и двинуться дальше. После больницы я отказывался барахтаться в жалости к себе. Мори помог мне преодолеть разочарование и позор, пережитые на сиднейских Играх, собраться с духом и снова пойти вперед. Сейчас мне хотелось сделать то же самое. Я хотел оставить все это как можно дальше позади, и как можно быстрее.

Вот только была одна проблема. Мне нужно было обзвонить друзей и родственников, которые уже забронировали билеты на рейсы в Лондон, и лично сообщить им, что они могут поехать на Паралимпийские игры, но меня там не будет. Разговоры с ними были довольно продолжительными. Каждый раз мне приходилось рассказывать эту историю с гораздо большим количеством подробностей, чем я сделал в этой главе. Все реагировали совершенно одинаково:

– Это несправедливо, Джон… Тебя обокрали… Разве ты не

можешь ничего сделать?

Все были возмущены, и их негодование возвращало меня к тому моменту, когда мне позвонили и сказали, что я потерял свое место в лодке.

Даже после того, как все эти звонки были сделаны, я не мог избавиться от разочарования. Жители Пенрита подходили ко мне и говорили: «Я слышал, ты вернулся в большой спорт. Когда отправляешься в Лондон?» Я пытался отделаться коротким ответом, но это вызывало еще больше вопросов и приводило к одной и той же реакции: «Это несправедливо, Джон… Тебя обокрали… Разве ты не можешь ничего сделать?»

Аманда хотела, чтобы мы продолжили жить нормальной жизнью. Через пару месяцев после перестройки моего дома в Пенрите мы начали обсуждать идею переезда в Сидней. Ежедневные часовые поездки на работу и обратно стали **ее** утомлять. К тому же поступавшие из Сиднея приглашения выступать с лекциями заставляли меня все чаще уезжать из дома. Жить так далеко от Сиднея не имело смысла. К тому же дом в Пенрите принадлежал мне. Я купил его на деньги, полученные от компании грузоперевозок в рамках компенсации за нанесенное мне увечье. Мы с Амандой считали, что во всех отношениях будет лучше, если мы найдем дом, который станет нашим общим. Теперь, когда я уже не собирался ехать в Лондон, никаких причин откладывать осуществление этих планов больше не было. Однако я пока не был готов к этому разговору. Мне все еще не удалось преодолеть разочарование от того, что меня оставили за бортом лондонской сборной. Всякий раз, когда я пытался это сделать, кто-нибудь заводил разговор и снова засасывал меня в трясину этого чувства.

В конце концов терпение Аманды иссякло. Она предоставила мне бесконечно много времени на то, чтобы я справился с этим самостоятельно, но теперь последствия провала лондонских планов стали мешать нормальной жизни сильнее, чем плотный график тренировок. К счастью, у Аманды хватило такта не требовать, чтобы я просто проглотил обиду и жил так, словно ничего не произошло. Вместо этого она подарила мне на день рождения недельную путевку в оздоровительный ретрит.

– Поезжай. Прочисти мозги, – сказала Аманда. – А когда вернешься, возвращайся к жизни. Ты нужен мне здесь, со мной – весь целиком, включая тело, разум и дух.

Я уехал на пять дней. За эти пять дней я смог ясно понять, что все исчезнувшие надежды не были напрасной тратой времени. Я вернулся домой с новой целью, которую собирался осуществить во что бы то ни стало, – снова научиться ходить.

10. Где тут дверь с надписью «Ходить»?

Всю жизнь я руководствовался той простой философией, что, когда закрывается одна дверь, обязательно открывается другая. Чтобы **ее** отыскать, нужно лишь успокоиться и стать открытым для возможностей, которые предоставляет эта новая дверь. А затем, когда эта новая возможность появится, вы должны направить на **ее** осуществление все, что у вас есть. Я часто вспоминаю слова своего отца, сказанные, когда я был еще мальчишкой.

– Джон, – сказал он мне, – если ты отдаешься борьбе на все сто процентов, не имеет значения, победишь ты или проиграешь.

Я всегда старался следовать этому принципу: и когда в молодости носился по футбольным полям, и когда, сцепив зубы, толкал свою коляску через лавовые поля в Коне на трассе Ironman, и когда в Пекине мне не хватило 0,89 секунды до золотой медали. Всему, что я делал, я отдавался «на все сто», не пытаясь ничего оставить себе.

В оздоровительном ретрите, куда меня отправила Аманда после крушения надежды поехать в Лондон, я придумал для себя следующее испытание, которому был готов отдаться «на все сто». На самом деле мечта, которую я лелеял с того самого дня, как на трассе M4 меня сбил грузовик, никогда не исчезала. Во всех моих погонях за спортивными достижениями – от первого триатлона на инвалидной коляске до попытки пробиться в сборную на Паралимпийские игры 2012 года в Лондоне – мною двигало стремление заполнить вакуум разочарования, вызванного невозможностью осуществить эту мечту. Но сама мечта никуда не девалась. Я всегда охотно признавал, что готов отдать все на свете, лишь бы в один прекрасный день обрести способность ходить и бегать. Двадцать пять лет назад я думал, что этот вопрос для меня закрыт окончательно, и, может быть, так оно и было. Но теперь все изменилось. Желание встать на ноги разгорелось с новой силой, и за неделю пребывания в ретрите я твердо решил, что именно это и сделаю.

Когда я на своей коляске въехал через переднюю дверь в здание ретрита, то еще не знал, куда приведет меня эта неделя. Я приехал с намерением вернуть душевное спокойствие, необходимое мне для того, чтобы снова полностью посвятить себя семье. Кроме того, я планировал после возвращения из ретрита найти способ восстановить спрос на мои мотивационные лекции.

Поток приглашений пошел на спад даже раньше, чем я занялся подготовкой к Играм 2012 года. Я надеялся, что, когда вернусь из Лондона с золотой медалью, они снова потекут такой же полноводной рекой, как после моего возвращения из Пекина. Разумеется, теперь на это можно было не рассчитывать. Чтобы мотивировать других, мне нужно было сначала самому выбраться из депрессии, в которую я погрузился, и в этом заключалась главная цель моей поездки в оздоровительный ретрит.

В предпоследний день в ретрите я записался на прием к женщине-гипнотерапевту, которую звали Соня. В **ее** кабинет я направился с ощущением беспокойства и напряжения. У меня больше не было сил без конца рассказывать историю моего пролета мимо Лондона и каждый раз снова переживать впечатления, вызванные этим событием. Учитывая, что до Игр оставалось всего несколько недель, я боялся, что очень скоро все станет еще хуже. Вот почему я решил проконсультироваться у Сони. Мне нужно было найти способ преодолеть стресс и начать снова двигаться вперед.

Соня быстро создала непринужденную атмосферу.

– Это не какой-нибудь цирковой номер, Джон. Во время сеанса ты не будешь полностью погружаться в гипноз. Ты все время будешь сознавать, где находишься, и сможешь себя контролировать.

– Понятно, – сказал я.

– Я хочу, чтобы ты откинулся на спинку коляски и полностью расслабился. Мне нужно, чтобы ты сконцентрировался на своем дыхании. Отпусти все мысли, которые тебя гнетут. Ты находишься в безопасном месте. Расслабься и просто дыши.

К своему удивлению, я обнаружил, что могу следовать указаниям Сони без всякого труда. Несколькими неделями раньше я начал экспериментировать с глубокой медитацией, в которой используются многие из таких приемов. Мое тело расслабилось, ум освободился от всех метавшихся в нем мыслей, и я обрел способность полностью присутствовать в настоящем моменте с ней и ни с кем больше.

Работая со мной в этом полностью расслабленном состоянии, Соня задала несколько целенаправленных вопросов, обращенных к моему высшему «я». Вопрос, который запомнился мне лучше всего, был простым:

– Джон, что ты хочешь делать?

– Хочу ходить и хочу бегать, – ответил я.

Слова как будто сами вылетели у меня изо рта, и я даже удивился, когда их услышал.

– Ты знаешь, что нужно для того, чтобы это произошло? –

спросила она.

– Не знаю, – ответил я.

Разговор продолжался еще какое-то время, а затем Соня сказала:

– А теперь я хочу, чтобы ты вернулся во время перед несчастным случаем, когда ты был молодым мужчиной. Подумай о том, что ты делал тогда.

Она выдержала паузу, чтобы позволить мне проделать мысленное путешествие. После еще нескольких вопросов к этой части моего «я» она спросила:

– Чего ты хочешь больше всего?

– Хочу ходить и хочу бегать.

Она задала еще несколько вопросов и перешла к следующему этапу, предложив мне вернуться назад еще дальше, к моему четырнадцатилетнему «я». Ему она задала тот же самый вопрос, и получила тот же ответ. Но и на этот раз я не знал, что нужно, чтобы это произошло. Я знал лишь то, что именно этого я больше всего хотел от жизни.

Когда сеанс подошел к концу, Соня сказала:

– Как я поняла, сейчас твоя жизнь сфокусирована на одной-единственной цели – снова обрести способность ходить. Однако процесс **ее** достижения окажется совершенно непохожим на все, что ты делал раньше. В спорте ты выбирал соревнование и знал, когда оно будет проводиться. Ты в какой-то степени мог контролировать это событие и ход подготовки к нему и заставлял себя делать все необходимое, чтобы принять в нем участие. Но теперь тебе предстоит нечто совершенно иное. Ты ничего не сможешь контролировать. Цепь событий развернется тогда, когда ей предназначено развернуться. Тебе нужно отступить в сторону, потому что ты не в состоянии повлиять на то, как будет происходить процесс достижения этой цели. Я тоже не знаю, как тебе **ее** достичь, поэтому тебе необходимо расслабиться и позволить, чтобы все произошло само собой.

Идея сосредоточиться на одной-единственной цели – снова обрести способность ходить – увлекла меня сразу, как только я ее услышал. Однако слова Сони о необходимости расслабиться и позволить всему идти своим чередом привели меня в недоумение. Когда в спортивной жизни я продвигался к конкретной цели, то всегда старался контролировать все, что поддается контролю. А тут она заявляла мне, что моя цель целиком и полностью лежит где-то в сфере вещей, не поддающихся контролю. Но как, скажите на милость, я смогу туда попасть?

На следующее утро перед моим отъездом домой ко мне подошла Соня. Она выглядела очень взволнованной.

– Ночью я видела тебя во сне, Джон, – сказала она. – В моем сне ты стоял на сцене и тебя переполняли жизненная сила и энергия. Никогда раньше со мной такого не случалось.

– Как мило, – весело сказал я, но где-то в глубине моего сознания мелькнула мысль: «А давай попробуем и посмотрим, как далеко мы сможем пройти со всей этой идеей восстановления способности ходить».

Затем я выкатил свою коляску на крыльцо и направился к своей машине точно таким же способом, каким прибыл сюда пятью днями ранее.

Готовность позволять всему идти своим чередом никогда не входила в арсенал моих средств. Вернувшись в Пенрит, я рассказал Аманде, что произошло.

– И что все это значит? – спросила она.

– Не уверен, – ответил я, – но собираюсь выяснить.

– А как насчет дома? Ты готов принять решение продать его и переехать в Сидней?

– Пока не знаю, – сказал я, что было самым лучшим ответом. Честно говоря, за все время пребывания в ретрите я ни разу даже не подумал о доме. А теперь, по всей видимости, у меня не было выбора. Переезд стал постоянной темой наших разговоров. В последующие недели мы пришли к решению выставить дом на продажу. Но опять же моя голова была занята вовсе не этим. Я хотел ходить, и мне было трудно думать о чем-либо другом.

На протяжении нескольких следующих месяцев я пытался пройти этот квест, применяя все, что успел узнать о медитации. Друг, который познакомил меня с медитацией, объяснил, что мы реально способны создавать для себя разные вещи, если сначала их визуализируем. Это очень напоминало мой подход к спорту: «Представь это. Поверь в это. Добейся этого». Я медитировал каждый день, часто дважды в день, по 45 минут за сеанс. Результаты были поразительными. Глубоко погружаясь в медитативное состояние, я не только видел себя бегущим, но даже чувствовал землю под ногами и ветер в волосах. Со временем я обнаружил, что способен расслабить свое тело настолько, что сторонний наблюдатель может позвонить в службу 911, опасаясь, что я впал в кому. Я фокусировался на реальности, создания которой надеялся добиться. *Представь это. Поверь в это. Добейся этого.* Я мог это представить. Я в это верил. Достижение было всего лишь вопросом времени.

Я рассказывал Аманде о своих сеансах, когда она возвращалась с работы. Наделенная практичным складом ума, она не разделяла моего энтузиазма:

– Думаю, это замечательно. Наверное, способность к

визуализации и живость ума, которые ты развиваешь, – это очень круто, – не раз говорила она, – но для них тоже существуют определенные пределы. Вряд ли однажды после сеанса ты просто встанешь и отправишься гулять на своих двоих. Я просто в это не верю. Прости. А ты веришь?

Я не знал. Я не имел никакого представления о том, как я снова буду ходить, но твердо верил: я буду это делать. Мне просто нужно было привести свой ум в такое состояние, чтобы он мог распознать знаки, говорящие о том, что настала пора сделать первый шаг. За последние месяцы 2012 года я научился очень хорошо настраиваться на состояние своего тела. Каждое сокращение мышц ног заставляло меня задумываться: «Может, это и есть стартовый сигнал?»

– Я не знаю точно, как это случится, – отвечал я Аманде, – но искренне верю, что могу принять участие в создании реальности, которой я надеюсь дождаться.

Оставаясь, как всегда, прагматичной, Аманда сказала:

– Конечно, Джон, только я думаю, что существуют пределы того, что ты можешь сделать самостоятельно. Наверное, ты смог бы снова ходить, но все же это должно произойти в результате какого-нибудь нового прорыва в медицине – чего-нибудь вроде стволовых клеток.

Этот разговор в разных вариациях повторялся у нас на протяжении нескольких месяцев. Наконец я решил попросить о помощи своего физиотерапевта Роба. Многие годы Роб разминал и растягивал мои мышцы и конечности, снова и снова приводя их в рабочее состояние. С 1995 года меня преследовали хронические проблемы с плечом, о котором Роб регулярно заботился. Я съездил к нему вскоре после посещения гипнотерапевта Сони, но не для того, чтобы пожаловаться на плечо. Без долгих предисловий я заявил ему:

– Роб, я хочу снова ходить. Ты можешь мне помочь? На последнем предложении мой голос дрогнул.

Роб молча взглянул на меня. Его взгляд затуманился. Он нервно сглотнул. Я понял, что он не знал, что сказать.

– Я не жду, что ты сможешь меня поднять и отправить на прогулку, – уточнил я. – Просто я верю, что снова стану ходить. Как именно это случится, никому не известно, но я знаю, что так будет. Я бы хотел, чтобы ты помог мне научиться делать некоторые вещи, благодаря которым мне будет легче действовать, когда представится такая возможность.

– Это я могу, – сказал Роб с оттенком неуверенности в голосе. – Давай поставим тебя вертикально и поглядим, что мы имеем.

Я всегда мог стоять на своих ногах, только очень недолго. Но для того, чтобы удерживать вертикальное положение хоть какое-то время, мне нужно было на что-нибудь опираться. Роб поднял меня на ноги и принялся работать над моей осанкой.

– Представь, что у тебя к макушке привязана нить, которая тянет тебя вверх, – сказал он мне.

Разумеется, я не ждал, что он применит какой-нибудь новый способ лечения, который поможет мне сделать хотя бы один шаг. За последние двадцать пять лет я прошел через все мыслимые и немыслимые физиотерапевтические процедуры. Я знал, чего можно ожидать. Задача состояла не в том, чтобы сделать первые шаги, а в том, чтобы быть к ним готовым, когда придет время.

За последние месяцы 2012 года я добился неплохих успехов в освоении техники глубокой медитации. Компанию Аманды продали. К Рождеству мы узнали, что срок ее контракта в этой фирме скоро истечет. Мы пришли к выводу, что в этом лучше видеть возможность, чем проблему, и стали строить планы спокойных поездок по миру всей семьей. Теперь, когда наш дом был выставлен на продажу, мы решили провести три месяца на Гавайях. Нам обоим нравились эти острова, и мы не могли придумать лучшего места, где можно набраться сил и спокойно подумать о дальнейших планах. В конце года мы на пару недель отправились на Оаху, чтобы подыскать дом, сдающийся в наем. Там я познакомился еще с несколькими знающими людьми, которые подтвердили, что я выбрал верный путь в своих попытках использовать медитацию с целью восстановить способность владеть ногами.

С точки зрения спорта этот сезон был для меня совсем пустым. Впервые с тех пор, как я стал финишером своего первого триатлона, я не знал, что делать дальше. Лондонские Игры прошли и стали историей. Кэтрин и **ее** новый партнер остались без медалей, но это не вызвало у меня желания вернуться в адаптивную греблю и попробовать еще раз с прицелом на Игры 2016 года в Рио. Я никогда не испытывал особой любви к гребле двумя веслами. Конечно, я мог выступать в этом виде и считал, что способен делать это относительно хорошо, но совсем по нему не скучал.

В начале 2013 года мне позвонил один из друзей-паралимпийцев.

– Отличная новость, Джон, – сказал он. – В программу Рио добавили байдарку и Va'a. Va'**a** или V-1 – это каноэодиночка с аутригером, очень похожее на те, на которых я несколько раз выступал в Молокаи.

– Действительно, отличная новость. Что я должен буду

сделать, если захочу этим заняться? – ответил я.

Мне нравится гребля одним веслом, которая сильно отличается от работы двумя веслами. Я полюбил **ее** с тех пор, как мы с Джонно вскладчину купили байдарку и ходили на ней вверх и вниз по реке Непин в 1990 году. Это была моя первая любовь, во всяком случае среди водных видов спорта.

– Приезжай на Пенритские озера. Там мы приведем тебя в форму.

На следующей неделе я взял напрокат каноэ, весло и отправился на озера. Полмесяца спустя появилась возможность выступить на чемпионате штата. Я заявился на гонку лишь для того, чтобы установить для себя ориентир и посмотреть, что способен показать без всякой подготовки. Результаты оказались обнадеживающими. Мое время в финале было лишь на секунду хуже, чем у действующего чемпиона Австралии. Судя по всему, я нашел для себя следующую большую цель.

Я сразу же взял прицел на Рио. Наша мечта о Лондоне, где я мог выиграть золото, а потом посадить на колени Джека и сделать фотографию, которая висела бы у него на стене, просто отодвинулась на четыре года и стала мечтой о Рио-2016. Мои дни глубокой медитации уступили место дням тренировок и гребли на озерах. Я проводил там три или четыре дня в неделю, что не замедлило сказаться на результатах. Сравнивая их с показателями лучших гребцов мира, я видел, что иду с ними наравне. Имея в своем распоряжении три с половиной года на подготовку к Играм в Рио, я был убежден, что моя мечта о золоте была достижимой. Я стал подыскивать самую лучшую лодку и оборудование. В тот момент я все еще пользовался инвентарем, взятым напрокат в гребном центре на озерах. Но раз уж у меня появилась новая цель, то все мое внимание было теперь сосредоточено на гребле и на Рио.

Однако в процессе тренировок я столкнулся со старой проблемой. На гавайском Ironman в 1995 году я повредил плечо и не смог до конца избавиться от последствий травмы. Вот почему с тех пор сеансы массажа и физиотерапии стали неотъемлемой частью моего тренировочного расписания. И поскольку я снова начал готовиться к соревнованиям, то мне приходилось раз в неделю ездить к Робу, чтобы он снимал боль в плече. Аманда тоже освоила технику снятия боли и занималась этим в промежутках между моими визитами к Робу. Проблема с плечом была далеко не досадной мелочью. Было похоже, что состояние плеча ухудшалось, а не улучшалось. Мы с Амандой опасались, что в не столь отдаленном будущем мне может потребоваться хирургическая операция. Стоит ли говорить, сколько неудобств

это могло доставить мне как колясочнику и всем нам как семье. Одной рукой невозможно толкать коляску, если только ты не хочешь ездить кругами.

Усиливающаяся боль в плече была дополнением к постоянной боли, с которой я жил с того дня, как попал под грузовик. Поскольку я отношусь к категории частичных параплегиков, после несчастного случая у меня развилась повышенная чувствительность к боли. Несмотря на то что я не упоминал об этом после первой главы, сверхчувствительность никогда меня не оставляла. Если я слишком долго сижу (даже в коляске), у меня начинает болеть пятая точка. Почти каждую ночь я просыпаюсь от боли в правой стопе. Так как у меня отсутствуют отводящие мышцы бедра, я могу подтянуть колено к самой груди и удерживать стопу прямо под ребрами. Часто я засыпаю именно в такой позе, вдавливая стопу в тело и массируя **ее** снова и снова, чтобы ослабить боль. Кроме того, мне приходится терпеть боли, связанные с тугоподвижностью спины. Я просто научился со всем этим жить. Мне кажется, что на протяжении многих лет я преодолевал повседневный дискомфорт, подавляя его болью, которую мы испытываем как спортсмены. Я так сильно истязал свои руки и туловище во время триатлона Ironman и плавания, что повседневная боль просто казалась частью общего ощущения. Однако обострение проблем с плечом вызывало у нас с женой серьезное беспокойство.

Аманда, Джек и я отправились на короткий отдых в Квинсленд, на север Австралии, где всегда довольно тепло. В мире антиподов становится холоднее по мере продвижения на юг и теплее по мере продвижения на север. Мы втроем отлично отдохнули и встретились с многими друзьями, которых видим не очень часто. Одним из таких друзей был Питер Джекобе – один из ведущих триатлетов мира и посол John Maclean Foundation. Он выиграл чемпионат мира по триатлону на дистанции гавайский Ironman в Коне в 2012 году, после того как в 2011 году финишировал там вторым. Я знал, что Пита тоже мучили травмы, но, когда увидел его, мне показалось, что он не испытывает никаких болей.

– Я нашел очень хорошего нового терапевта, – раскрыл мне свой секрет Пит, – одного северянина по имени Кен Вар. Скажу тебе честно, приятель, он потрясающий спец. Я пришел к нему хромая, а вышел танцуя. Он использует необычные приемы – я никогда не видывал ничего подобного. Я готов спорить, что он способен тебе помочь.

Мы с Амандой переглянулись.

– Стоит попробовать, – сказала она. – Почему бы тебе ему не

позвонить?

11. Три маленьких шажка

Сначала у меня затряслись предплечья. Тремор поднялся вверх по рукам и перешел на плечи. Руки ходили ходуном в идеальной согласованности друг с другом. Я изо всех сил старался удержаться за рычаги тренажера для жима от груди. По мере нарастания интенсивности тремора кисти рук заставляли рычаги дергаться все сильнее и сильнее. Главный блок, через который рычаги соединялись с грузами, гулко бился о металлическую раму. Не обращая снимания на громкий стук, я держал глаза закрытыми, очистил свой разум и позволил телу принять поток энергии, который струился через него.

Спазматические подергивания стали распространяться от плеч вниз, заставляя мое туловище мотаться из стороны в сторону, словно подо мной тряслась земля. Я почувствовал, как Кен Вар легонько прикоснулся к моей спине, удерживая меня на месте.

– Позволь тремору усилиться, – сказал он. – Не пытайся сопротивляться.

Трясучка еще больше усилилась. Прежде чем я понял, что происходит, мои ноги начали подпрыгивать и дергаться в такт рычагам тренажера. Движения ног привели меня в неподдельное изумление. По мере усиления тремора левая и правая нога двигались одновременно, сгибаясь и распрямляясь в унисон с остальным телом, которое дергалось так, словно через меня пропускали электрический ток. Тренажер громко лязгал. Я с трудом удерживал рычаги, не говоря уже о том, чтобы удерживать на месте легкий груз, установленный на тренажере.

– Все хорошо. Все хорошо, – повторял Кен.

Мои глаза оставались закрытыми, а тремор все не прекращался. Я никогда не испытывал ничего подобного, хотя почти всю свою взрослую жизнь занимался на самых разных силовых тренажерах.

– Держи глаза закрытыми. Мне нужно, чтобы ты попытался выйти за пределы своего тела и просто наблюдал за тем, что происходит, – сказал Кен Вар. – Просто позволь этому продолжаться. Не пытайся сопротивляться.

Я кивнул, хотя не знаю, как Кен мог понять, что я попытался это сделать. Моя голова тряслась под действием тремора, который охватил все тело. Я отчаянно цеплялся за рычаги тренажера и старался медленно и размеренно двигать их вперед и назад, как инструктировал меня Кен. Но к этому моменту мои медленные и размеренные движения были больше похожи на то,

что у нас в Австралии называют «лягушкой в носке».

– Хорошо. Очень хорошо, – приговаривал Кен мягким, ободряющим тоном. – Просто наблюдай. Позволь этому продолжаться и не думай о том, что сейчас происходит.

Интенсивность тремора возрастала. Мое тело в любой миг могло соскользнуть с тренажера. Я отчаянно пытался держать глаза закрытыми и не мешать тремору корежить мое тело. Месяцы медитации не пропали даром: я сумел взять под контроль свое дыхание и перекрыть бурный поток беспорядочных мыслей в голове. «Впитывай это. Наблюдай. Слушай, что говорит твое тело», – приказывал я себе. Я чувствовал себя так, словно землетрясение проделало внутри меня бездонную пропасть.

Мне показалось, что тремор продолжается уже очень долго, но на самом деле прошло всего несколько секунд. Затем он начал слабеть. Движения ног замедлились и прекратились.

Перестали дрожать плечи. Успокоились руки и кисти. Я опустил груз и замер.

– Отлично. Теперь можешь открыть глаза, – сказал мне Кен.

– Вау! Что это было? – спросил я. Кен улыбнулся.

– Твоя нервная система начинает перенастраивать себя, отпуская все подавленные эмоции, которые ты накопил в себе за прошедшие сорок семь лет. Все эти эмоции действуют внутри тебя как внутренний тормоз. Именно они тянут тебя назад и мешают тебе позволить телу делать то, на что оно способно.

– А я думал, что приехал сюда, чтобы ты взглянул на мое больное плечо, – сказал я с усмешкой.

– Все взаимосвязано, Джон. Твой разум, тело и эмоции, твое прошлое, настоящее и будущее – все это тесно переплетено. Мы фокусируем внимание на твоем организме в целом, а не на конкретном повреждении. Мы восстанавливаем связи и полностью перезагружаем твою нервную систему, выпуская на свободу накопленный за долгие годы внутренний хаос.

– Но почему тремор не возникал на первых тренажерах, на которые ты меня усаживал?

К моменту появления тремора мы с Кеном занимались уже около часа, неторопливо переходя от одного силового тренажера к другому и выполняя комплексы упражнений с низким весом отягощений и в очень медленном темпе.

– Должен тебе сказать, Джон, что самое замечательное во всем этом было то, что тремор начался в первый же день всего после часа работы. Это довольно необычно. Во многих случаях людям требуется гораздо больше времени, чтобы заглушить шум в их мозге и дать возможность проявиться естественному хаотическому ритму нервной системы, – объяснил Кен.

– Возможно, дело в том, что я уже довольно долго занимаюсь медитацией, – предположил я.

– Возможно, – подтвердил он.

Несмотря на то что мы с Кеном были знакомы меньше суток, у меня уже начал расти уровень доверия к нему. Мы нашли общий язык сразу, как только он забрал меня из аэропорта, когда я прилетел из Сиднея в его центр в Эмеральде на северо-востоке Австралии. Последние двадцать пять лет Кен не только занимался применением своей теории перенастройки нервной системы, но и совмещал врачебную практику с серьезными занятиями бегом и бодибилдингом. Вот почему у нас нашлось достаточно много общих интересов. На протяжении многих лет Кен активно изучает способы взаимодействия законов физики и биологии внутри человеческого тела, рассматривая схему этого взаимодействия с точки зрения теории хаоса. Кен сотрудничает со многими известными представителями мирового научного сообщества, и его работы публикуются в авторитетных научных журналах. В придачу ко всему, не могу не повторить слова моего друга Пита о том, что он пришел к Кену хромая, а вышел танцуя. Научные объяснения звучат очень убедительно, но мое внимание привлекают прежде всего результаты.

– Перейди на тренажер для тяги сверху, – сказал Кен. Я переместился с тренажера для жима от груди на свою коляску и направился через зал к тренажеру для тяги сверху. Как спортсмен-колясочник, я потратил массу времени на наращивание мышц верхней части туловища, поэтому все оборудование было мне хорошо знакомо. Кен поставил регулятор отягощения на 4,5 килограмма, что было минимальной величиной для данного тренажера. Было очевидно, что целью предстоящего упражнения будет не наращивание силы.

– Закрой глаза, Джон. Отключи зрительную кору, чтобы оба полушария твоего мозга могли общаться друг с другом. Кроме того, я хочу, чтобы ты сохранял состояние полного присутствия здесь, со мной. Отключи внутренний диалог и перестань следить за тысячами беспорядочных мыслей, мечущихся у тебя в голове. А теперь я хочу, чтобы ты очень медленно выполнял движения и фокусировался на том сопротивлении, которое ощущаешь.

Я стал медленно двигать рычаги.

– Одинаково и согласованно, Джон. Старайся использовать силу обеих рук одинаково и согласованно, – сказал Кен. – Представь, что прямо посредине твоего тела проходит линия. Отпусти контроль над обеими сторонами тела и позволь им общаться между собой.

Я постарался выполнить его рекомендации как можно точнее.

Преодолевая руками силу сопротивления рычагов и держа глаза закрытыми, я почувствовал, как уровень моего беспокойства начал расти. Вес на тренажере был установлен довольно небольшой; с ним я мог запросто выполнить тысячи, если не десятки тысяч повторений. Но в очень медленном перемещении низкого веса с закрытыми глазами было нечто такое, что внезапно заставило его показаться очень большим и вызвало у меня беспокойство.

– Отключи внутренний диалог и отпусти все, что происходит внутри тебя, – сказал Кен, словно у него была камера, способная видеть, что творится внутри моей головы. – Беспокойство, которое ты ощущаешь, – это нормально. Его выводит на поверхность сопротивление груза.

Наверное, от того, что я сидел с закрытыми глазами и медленно преодолевал совсем легкое сопротивление, которое внезапно стало казаться очень-очень сильным, мой разум буквально вскипел. Чтобы взять его под контроль, я постарался использовать наработанные за последние месяцы навыки медитации, но это оказалось далеко не так просто, несмотря на их успешное применение на предыдущем тренажере. Я снова почувствовал, как на поверхность стали мощным потоком вырываться старые эмоции.

Было похоже, что Кен мог читать мои мысли.

– Отпусти все образы, связанные с несчастным случаем. Отпусти грузовик. Отпусти того, кто первым сказал тебе, что ты никогда больше не сможешь ходить.

У меня молнией пронеслась мысль: «А кто мне сказал, что я никогда больше не буду ходить?» В голове замелькали имена и лица. Врачи этого не говорили. *Тогда кто? И тут я вспомнил. Это был я сам.* Всем остальным не нужно было этого говорить, поскольку они знали, что это правда. Они просто ждали, когда я сам себе это скажу.

Трудно описать ощущения, которые я испытывал, когда с закрытыми глазами работал с весом в четыре с половиной кило. Закрытые глаза играли ключевую роль. Я провел в тренажерных залах большую часть своей жизни. Но когда я медленно перемещал груз, не выполняя повторения, а просто ощущая сопротивление и стараясь привести свой разум в нейтральное состояние, то почувствовал себя очень уязвимым. А когда вы чувствуете себя уязвимым, то вам хочется восстановить ощущение безопасности и вы пытаетесь взять ситуацию под контроль. Кену было нужно, чтобы я сделал нечто прямо противоположное. Он хотел, чтобы я почувствовал свою уязвимость и проникся этим чувством.

«Сохраняй присутствие, – напоминал я себе. – Не возвращайся в прошлое. Не уносись в будущее. Находись здесь. Сейчас. На этом тренажере. Ощущай вес. Проникнись этим моментом». Тремор не заставил себя долго ждать, и в этот раз тоже первыми начали трястись руки. Груз раскачался и бился о раму тренажера. Постепенно тремор охватывал все мое тело. Но теперь, когда я знал, чего ждать, мне было легче не мешать процессу. Интенсивность колебаний усилилась. Ноги выплясывали передо мной какой-то неистовый танец. Я прогнулся, не открывая глаз и медленно дыша. Когда я расслабился, тремор усилился.

– Вот так это работает, – сказал Кен. – Чем больше ты расслабляешься и чем медленнее двигаешь вес, тем более хаотичным становится тремор.

– Судя по тому, что со мной сейчас было, твоя методика действительно работает, – сказал я после того, как тремор прошел.

Кен расхохотался.

– Вот именно! Когда у тебя возникает непосредственная связь с сопротивлением, в процесс вовлекается вся нервная система. Мы работаем не просто с какой-то одной частью твоего тела. Тренажер для тяги сверху не столько воздействовал на мышцы, сколько заставлял всю нервную систему высвободить напряжение, которое ты в ней накопил, вроде как отпустить туго закрученную резиновую ленту.

– Считай, что я понял, – сказал я. – И что теперь?

– На сегодня хватит. Мы еще поработаем на тех же самых тренажерах завтра, поглядим, что получится, а затем подумаем над программой третьего и четвертого дня.

В целом этот первый сеанс длился чуть больше двух с половиной часов. К концу занятия боли в моем плече, в правой ноге и седалище значительно ослабли. К сожалению, ослабление боли не улучшило мой сон. Полночи я проворочался в кровати, пытаясь найти удобную позу. Временами мое тело сотрясали отголоски тремора, который я испытал днем. А когда мне все же удалось уснуть, на меня обрушился поток каких-то причудливых снов. В общем, это была одна из самых худших ночей в моей жизни.

На следующее утро Кен подошел ко мне и с лукавой улыбкой спросил:

– Ну, как спалось?

По его тону мне стало ясно, что он уже знает ответ.

– Ужасно, – сказал я. – Но что-то мне говорит, что тебе это прекрасно известно.

Кен весело рассмеялся.

– Это часть процесса перенастройки. Вроде как твоя нервная система проводит разгрузку данных. Через день-два ты снова сможешь нормально спать.

В тот день мы повторили комплекс упражнений. Тремор начинался быстрее, и его интенсивность была выше. В конце сеанса Кен сел на лавку напротив меня и спросил:

– Ну, и как ты себя чувствуешь?

– Хорошо, – ответил я. – Правда хорошо.

– А плечо?

– Лучше, – сказал я и добавил, кивая и улыбаясь: – Лучше, чем было.

– Очень хорошо, – произнес Кен, затем, немного помолчав, продолжил: – Ты приехал сюда из-за плеча, но я думаю, что причина не только в этом. Чего ты хочешь на самом деле, Джон?

– Хочу ходить и бегать, – не задумываясь, ответил я.

Даже несмотря на то, что в последнее время я все внимание уделял гребле и подготовке к завоеванию золотой медали в Рио, ходить мне хотелось так же сильно, как в день возвращения домой из оздоровительного ретрита. Но кого я пытаюсь обмануть? Даже если бы я не побывал в том ретрите и не прошел сеанс гипнотерапии у Сони, даже если бы я не потратил месяцы на освоение практики глубокой медитации, во время которой видел себя снова способным ходить и бегать, мой ответ Кену все равно был бы таким же. Даже после двадцати пяти лет, проведенных в инвалидной коляске, моя мечта о возвращении способности ходить не умерла.

– Судя по активности твоих ног, за которой я наблюдаю последнюю пару дней, я не вижу никакой причины, по которой ты не смог бы это делать, – задумчиво произнес Кен.

Я не мог поверить своим ушам. Когда я появился дома у Кена два дня назад, мне пришлось пользоваться костылями, чтобы поддерживать свой вес и подняться по ступенькам крыльца, не оборудованного пандусом. Кен шагал рядом со мной. Он видел, что мои ноги не работали, но все же поверил, что они на это способны. Его слова привели меня в неописуемое воодушевление. Было похоже, что я прибыл сюда как раз в нужное время и нашел единственного человека, который мог мне помочь.

– В самом деле? – спросил я.

– Да. Когда на тренажерах у тебя начинался тремор, твои ноги реагировали стабильно и синхронно.

Он показал мне несколько видеозаписей.

– Смотри, – сказал Кен. – Обрати внимание на то, что правая нога не отстает, а словно в зеркале отражает движения левой. Это

означает, что информация беспрепятственно доходит от мозга до самой стопы. Джон, твои ноги реагируют на тремор так же, как у человека с неповрежденным спинным мозгом.

Я жадно ловил каждое его слово.

– В самом деле? Как такое может быть? – изумленно спросил я.

– Повреждение твоего спинного мозга можно сравнить с контрольно-пропускным пунктом на автостраде, который не позволяет нейронам посылать сигналы вверх и вниз. В результате того, что в погоне за спортивными достижениями ты двадцать пять лет подвергал себя колоссальным физическим нагрузкам, твои нейроны нашли способ посылать сигналы в объезд этого КПП, – объяснил Кен.

– Так вот почему у меня появилась возможность вернуть способность ходить.

– Да. Я не вижу никаких причин, способных этому воспрепятствовать, – уверенно сказал Кен.

– Так давай попробуем. Что мне нужно сделать?

– Мы вплотную займемся твоими ногами завтра. Верный своему слову, Кен усердно трудился над моими ногами. Он по-прежнему использовал тренажеры для верхней половины тела, но уделял больше внимания упражнениям для ног, каждый раз внимательно наблюдая за их движениями. Во всяком случае, я так думаю. Ведь мои глаза все время были закрыты.

В конце сеанса четвертого дня Кен сказал мне:

– А теперь давай встанем… Если ты хочешь начать ходить, тебе нужно поставить правую стопу на землю, то есть передать ей информацию о том, что она должна сделать.

Я уже пробовал делать шаги раньше, но каждый раз сталкивался с двумя проблемами. Во-первых, я не мог двигать правой стопой вверх и вниз. На языке медицины это называется отвислой, свисающей или даже конской стопой. Когда я пытаюсь двигать ногой, стопа цепляется за землю, и я падаю. Вот почему, когда я передвигаюсь на костылях, мне приходится переносить весь вес своего тела на руки и использовать левую ногу, чтобы удерживать равновесие и сохранять направление. Чтобы защитить правую ногу, **ее** нужно осторожно отрывать от земли и подтягивать вслед за левой. Необходимость защищать правую ногу связана с другой проблемой, которая возникает, когда я стою и тем более когда хожу, – с болью. Каждая попытка постоять, даже совсем недолго, вызывает в правой стопе острую боль. Когда я снова сажусь, боль не исчезает, а становится ноющей и вызывает состояние усталости. Я всегда знаю, что за любую попытку хоть сколько-нибудь постоять на ногах или слишком много пройти на

костылях придется заплатить очень высокую цену. Можно сразу поставить крест на планах что-нибудь сделать в течение всего оставшегося дня и следующего тоже.

Это означает, что, когда Кен предложил мне послать правой стопе информацию, я знал, что она сразу же пришлет мне ответ в форме боли. Но ведь я не просто так потратил последние четыре дня я на освоение техники отпускания, и сейчас пришло время отпустить стопу и **ее** боль. Несмотря на серьезные опасения, я сказал: «О'кей!» – и встал со скамейки силового тренажера.

– Выпрямись, – приказал Кен.

Я не осознавал, что стою сгорбившись, что было вполне естественно для человека, который двадцать пять лет передвигался в инвалидной коляске.

– Ах да, прошу прощения, – сказал я и попробовал сделать то, чему научил меня Роб, – представить, что к моей макушке привязана невидимая нить, которая тянет меня вверх. Я выпрямился настолько, насколько смог.

– А теперь, Джон, ты должен сказать своей правой ноге, что делать, и позволить обеим ногам работать вместе. Одинаково и согласованно. Не прислушивайся к негативным мыслям, которые пытаются убедить тебя в том, что это невозможно. Заглуши свои мысли так же, как на тренажерах. Сохраняй полное присутствие. Скажи своим ногам, что ты хочешь заставить их сделать.

Я кивнул. Затем сделал глубокий вздох и успокоил свой разум. Боли, которая обычно появлялась в положении стоя, не было. Я сказал себе, что это хороший знак. На мгновение закрыв глаза, я приказал своей правой ноге двинуться вперед. Собрав все свои силы, я слегка приподнял ее над землей и двинул вперед. Нога повиновалась. Я сделал шаг. Прежде чем потрясение от случившегося успело дойти до моего сознания, я приказал двинуться вперед своей левой ноге, и она тоже меня послушалась. Я сделал второй шаг. Я еще раз приказал правой ноге сделать шаг, и она снова выполнила мой приказ. Но прежде, чем мне удалось еще раз приказать левой ноге двинуться вперед, я потерял равновесие. Чтобы не упасть, я ухватился за косяк находившейся рядом двери, и Кен помог мне вернуться на скамейку.

Я взглянул вверх на Кена, не совсем отдавая себе отчет в том, что произошло.

– Это были мои первые шаги, сделанные без посторонней помощи за двадцать пять лет, – сказал я и, набрав полную грудь воздуха, шумно выдохнул: – Вау! Это действительно только что случилось.

– Да, случилось, – улыбаясь, подтвердил Кен. Попрощавшись

с Кеном, я улетел в Сидней, а оттуда на машине вернулся домой в Пенрит.

– Как все прошло? – спросила Аманда, когда я появился в дверях.

– Очень хорошо. В самом деле очень хорошо. Правда, – ответил я.

– Как твое плечо?

О проблеме с плечом я почти забыл.

– Гораздо лучше, чем за все последние годы. Однако я должен тебе кое-что показать, – сказал я.

Я достал мобильник и показал видеозапись сделанных мною трех шагов.

Аманда уставилась в экран, не зная, что сказать.

– О Боже! Это было сегодня? Ты сам сделал три шага. Как это случилось?

Я подробно ей все рассказал.

– И что все это означает? – спросила Аманда.

– Честно говоря, я еще сам не знаю, но мне не терпится выяснить.

12. Невозможное стало возможным

В спортзале у Кена я сделал три маленьких шажка, одолев расстояние примерно в метр двадцать. Чуть больше чем через месяц я стал ходить. Нет, я не излечился от паралича. Поражение позвоночника в районе двенадцатого грудного позвонка, которое на двадцать пять лет приковало меня к инвалидной коляске, никуда не исчезло. Но я ходил на своих ногах.

Это началось, когда Кен приехал в Пенрит, чтобы провести со мной следующий курс упражнений. Ему так же сильно, как и мне, не терпелось исследовать пределы моей способности ходить. Как уже много раз упоминалось, особенно в последних главах, я не верю в случайные совпадения. Моя встреча с Кеном определенно не была исключением. Кен начал свою работу примерно в то время, когда меня сбил грузовик. До 1995 года он никак не мог объяснить то, что происходило с его клиентами. Когда я в первый раз вышел на старт триатлона в Коне, Кен штудировал книгу Джеймса Глика по теории хаоса. Она поставила его представления о мире с ног на голову и послужила основой для понимания и объяснения результатов его работы. Примерно в то время, когда я финишировал на своем третьем гавайском Ironman и стал готовиться к заплыву через Ла-Манш, Кен начал пытаться привлечь внимание научного сообщества к своим теориям в области физики и нейробиологии. Прошло двенадцать лет, прежде чем к нему стали относиться серьезно. Четырьмя годами позже я вкатился на коляске в его центр и стал оптимальным объектом для проверки и апробации идей Кена о принципах работы нейронов. Время моего появления оказалось для него идеальным.

В свою очередь, я считаю, что время появления Кена в моей жизни было идеальным для меня. Момент, когда я вкатился на коляске в его заведение, стал кульминацией пути, на который я вступил двадцатью пятью годами ранее. В течение двух лет после несчастного случая я отчаянно пытался заставить себя ходить, но все было напрасно. В конце концов я осознал, что параплегию победить невозможно. И как раз тогда в разговоре со мной отец сказал: «Посмотри, какой большой путь ты прошел, вернувшись с порога смерти после того, как тебя сбил грузовик. А теперь подумай, куда ты направишься дальше и как далеко сможешь пройти». Желание ответить на его вопрос заставило меня заняться греблей на байдарке с моим лучшим другом Джонно, а затем привело к триатлону на коляске, гавайскому Ironman, заплыву через Ла-Манш, сиднейским Играм и серебру в Пекине через

двадцать лет после несчастного случая. Преследуя одну цель за другой, я выжимал из своего тела все, что мог, и отчасти именно по данной причине, как объяснил мне потом Кен, эта новая глава в моей жизни вообще оказалась возможной. Все это было необходимой частью уравнения.

Несостоявшееся выступление в Лондоне и последующее разочарование стали такими же необходимыми факторами. Стремление справиться с последствиями этой неудачи привело меня к освоению техники глубокой медитации, благодаря которой мне удавалось фокусировать свой разум и отключать внутренний диалог во время сеансов с Кеном. И наконец, свою роль сыграл телефонный разговор, когда мне сообщили, что в программу Паралимпийских игр включили греблю на байдарках и каноэ. Это был мой любимый вид спорта, первый, которым я занялся после несчастного случая. Именно он должен был привести меня к осуществлению мечты выиграть золото. Это казалось мне совершенно правильным. В придачу ко всему, из-за интенсивных тренировок меня стало беспокоить плечо, и это заставило меня прислушаться к совету друга, который «случайно» испытал на себе новый способ лечения.

Весь этот путь привел меня к тому дню в спортзале возле моего дома, куда мы отправились с Кеном и его помощницей – психологом Катриной. Аманда осталась сидеть с Джеком. Выехав из дому, я никак не ожидал, что занятия в спортзале в этот день будут отличаться от тех, которые я выполнял после возвращения из Эмеральда месяцем ранее. После отъезда из Эмеральда я старательно выполнял комплекс упражнений, составленный для меня Кеном, но не заставлял себя пытаться сделать больше одного-двух шагов. Я ожидал, что на этот раз, благодаря присутствию и наставлениям Кена, результаты окажутся лучше, но лишь в том, что касалось тремора и ослабления боли. Мне уже целый месяц хотелось снова сделать три шага, и, возможно, в этот день мне удалось бы добавить к ним еще шаг или два.

В спортзал, куда мы поехали, я записался сразу после возвращения из Эмеральда. Оборудование там было похоже на то, которое использовал Кен, но не совсем такое. Поскольку Кен лично знаком с производителями большинства силовых тренажеров, которые он применяет в своем центре, он просит их модифицировать оборудование в соответствии с его конкретными потребностями. В Пенрите мне пришлось довольствоваться тем, что было в наличии. Кен составил для меня очень подробную программу самостоятельных занятий, и я старался следовать ей как можно точнее. Однако выполнять его программу в зале, где полно незнакомых людей, оказалось не так просто, как в центре

Кена. Я устанавливал на каждом тренажере минимальное отягощение, а затем закрывал глаза и выполнял упражнение очень-очень медленно. Если вы не знакомы с обычаями спортзалов, то будет достаточно сказать, что подобное поведение не воспринимается там как нормальное. Даже с закрытыми глазами я чувствовал, что на меня направлены взгляды всех окружающих. Люди не могли взять в толк, чем, черт возьми, я занимаюсь. Внутренний диалог, который мне нужно было заглушать, резко набирал обороты. Я уже сам не совсем понимал, что делаю. «Что подумают люди, если у тебя начнется тремор? – спрашивал я себя. – Они решат, что у тебя припадок и что ты свихнулся». Вскоре я стал очень чутко ощущать все, что происходило вокруг. «Почему музыка играет так громко? Кто додумался припереться в спортзал, надушившись одеколоном? Почему я не могу сосредоточиться?» Стоит ли говорить, что мои первые попытки самостоятельно воспроизвести сеансы с Кеном в этом спортзале были не слишком удачными.

К тому же я больше не пытался самостоятельно увеличивать количество шагов. Я убедился, что мог стоять, не испытывая боли, но мне не хотелось делать больше одного-двух шагов. Страх перед возвращением боли и неспособностью удерживать равновесие тормозили мой прогресс, и это приводило меня в отчаяние. Внутренний диалог, который мне нужно было заглушить, только усиливал мое отчаяние. Вместо того чтобы сохранять присутствие и ясность ума, я слышал, как мой разум кричит: «Почему ты не можешь этого сделать?» – в то время как другая часть меня огрызалась в ответ: «Ты хочешь, чтобы перенапряжение снова вызвало боль?» Из-за этой дуэли голосов делать то, что я хотел, было еще труднее.

Присутствие Кена в Пенрите и советы, которые он давал, когда я устраивался на тренажере для сгибателей бедра сидя, помогли мне отключить внутренний диалог. Он установил регулятор отягощения на минимальную величину и сказал:

– Все хорошо, Джон. Ты знаешь, что нужно делать. Закрой глаза. Сфокусируйся на присутствии. Когда будешь толкать рычаги вниз, следи за тем, чтобы каждая нога выполняла свою часть работы. Одинаково и согласованно.

Я стал действовать так, как он учил. Другие люди в спортзале, которые так сильно отвлекали меня раньше, исчезли из моего сознания. Тремор начался довольно быстро. Вскоре он распространился на все тело – Кен называет это «глобальным» тремором.

После нескольких часов поочередной работы на разных тренажерах Кен сказал мне:

– А теперь давай поставим тебя на ноги.

Меня охватило волнение. В последний раз, когда Кен заставил меня стоять в конце сеанса, я сделал первые три шага.

– О'кей, – сказал я.

– Теперь, Джон, я хочу, чтобы ты закрыл глаза и полностью отключил зрительную кору. Мне нужно, чтобы ты остановил все потоки мыслей, текущие в твоей голове, и просто присутствовал вместе со мной, прямо здесь, стоя.

– Это я могу, – ответил я.

Закрыв глаза, я постарался полностью сфокусироваться на осознании того, что я стоял, просто стоял. Почувствовав себя достаточно уверенно, я выровнял дыхание.

– Очень хорошо, – сказал Кен. – Тебе нужно сохранять нейтральное состояние, не слишком радоваться и не слишком бояться.

Он немного подождал, когда я успокоюсь.

– Джон, я хочу, чтобы прямо сейчас ты пошел. Я буду рядом с тобой с одной стороны, а Катрина – с другой. Не открывая глаз, поставь одну стопу перед другой.

Я сделал глубокий вздох. Не знаю, доводилось ли вам ходить с закрытыми глазами, но это упражнение повышает уровень беспокойства у любого человека, особенно у того, кто за двадцать пять лет сделал без посторонней помощи всего несколько шагов. Мною попытался было овладеть страх, но я отогнал его прочь. Я полностью сфокусировался на том, чтобы поднять правую ногу и переместить ее вперед. Это потребовало от меня полной концентрации. Я совсем не контролировал мышцы правой ноги ниже колена и очень слабо контролировал мышцы от ягодицы до колена. В придачу ко всему, у меня плохо сгибались тазобедренные суставы, особенно правый. Всякий раз, когда я пытался двинуть правой ногой, она самопроизвольно откидывалась в сторону, и я ничего не мог с этим поделать. Но теперь, стоя с закрытыми глазами посреди спортзала, где гремели песни очередного хит-парада, а вокруг сновали люди и лязгали тренажеры, я приказал своей ноге двинуться вперед, и она повиновалась. Я ступил вперед, и мой шаг оказался больше того, что я сделал в Эмеральде месяц назад.

Один шаг привел к следующему, затем к другому. Мои глаза все еще были закрыты. Сосредоточившись только на совершении следующего шага, я мог слышать раздававшийся вокруг меня шум, но игнорировал его. Меня немного качнуло, но я не упал, а восстановил равновесие, разведя руки в стороны, словно канатоходец. Каждый следующий шаг давался мне намного легче. Но они вовсе не были легкими. Могу сказать честно: выполнение

этих шагов было самой трудной работой, какую мне приходилось выполнять до этого момента.

Пока я делал шаг за шагом, Кен говорил очень мало. Он просто тихо давал мне знать, что я все делаю правильно и что путь впереди меня свободен. Я продолжал делать шаги, шел, ставя одну ногу впереди другой, закрыв глаза и отрешившись от мыслей. Наконец Кен сказал:

– А теперь остановись и открой глаза.

Я открыл глаза и повернулся к Кену. Я не мог поверить тому, что увидел. Я прошел по меньшей мере девять метров. Девять метров! Мое лицо озарила улыбка. Если бы я мог танцевать, то, наверное, исполнил бы танец победителя. Но прежде, чем я слишком увлекся моментом, Кен сказал:

– А теперь с открытыми глазами пройди назад, к тому месту, откуда начал.

На смену прежнему страху пришло радостное возбуждение, но его я тоже отогнал прочь. «Не слишком радуйся и не слишком бойся. Сохраняй нейтральное состояние», – приказал я себе. Через тридцать шагов я вернулся к тому месту, откуда начал. Было ли легче идти обратно? Трудно сказать. Само собой, что с открытыми глазами было легче, поскольку я видел, куда шел. Однако без тех шагов, сделанных с закрытыми глазами, я бы никогда не смог вернуться назад. Прежде чем поверить в то, что я действительно могу ходить, мне нужно было заглушить голоса, говорившие мне, что я не могу этого сделать.

Кен и Катрина шли рядом со мной, пока я возвращался к тренажеру, от которого начал двигаться. Мой друг и профессиональный кинооператор Пол следовал сзади и снимал все на камеру. Я не спотыкался, и меня не шатало так, словно я был готов потерять равновесие. Я просто шел не так уверенно и не так быстро, как большинство людей, но скорость моей ходьбы не слишком сильно беспокоила меня.

Добравшись до тренажера, откуда я начал ходьбу, я обернулся и посмотрел на Кена, который буквально сиял. Если бы я мог прыгать от радости, то наверняка запрыгал бы. Я протянул руку и схватил Кена за плечо. Камера зафиксировала улыбку на моем лице, но она была не слишком широкой. Конечно, меня переполняли эмоции, но мне не хотелось давать им волю прямо там. Мне нужно было переварить все это в тишине и уединении. Произошло очень много такого, что мне нужно было впитать и осмыслить. Я удерживал все в себе и смотрел на Кена с выражением лица, которое говорило: «Ну вот, я это сделал. А что дальше? Как далеко мы сможем пройти после всего этого?»

Слова «как далеко» не подразумевали, что я вдруг смогу

ходить куда захочу. После прогулки из одного конца спортзала в другой я вернулся в инвалидную коляску и поехал к своей машине. Моя история не была и не стала голливудским сюжетом, в котором я внезапно поднимаюсь с коляски и бегу так, словно никогда не попадал под грузовик. Может быть, этот день когда-нибудь придет. Однако возвращение в коляску не умалило значимости произошедшего. Я прошагал девять метров, а потом повернулся и прошел тот же путь назад. Люди, страдающие параплегией, не ходят, даже если она частичная. Но я только что это сделал.

Вечером того же дня я вместе с Кеном отправился на день рождения к его близкому другу, с которым он хотел меня познакомить. Когда мы собирались уезжать, я сказал Аманде:

– Я не буду брать костыли.

– Что? В самом деле? – отозвалась она. – А как ты собираешься укладывать коляску в машину? А что, если там нельзя будет добраться до ванной комнаты?

– У меня есть палки для ходьбы. Я справлюсь.

– Конечно ты справишься! – сказала Аманда. – И чем собираешься заняться дальше? Будешь учиться танцевать?

Мы улыбнулись друг другу. Мне не терпелось заняться поиском ответа на **ее** вопрос.

Когда мы прибыли к имениннику, я въехал в дом на коляске, но большую часть вечера провел стоя и разговаривая с людьми. Возможность смотреть собеседнику прямо в глаза, вместо того чтобы задирать вверх голову, глядя на него из коляски, вызывала чрезвычайно приятное ощущение. То, что я стоя общался с людьми пару часов, было почти таким же большим достижением, как моя ходьба ранее в тот же день. Тому, кто никогда не жил в инвалидной коляске, не понять, какие чувства испытывает человек, на которого люди в буквальном смысле смотрят сверху вниз.

На следующее утро я проснулся, чувствуя себя очень сильным. Вместе с Кеном и Катриной мы сразу же отправились в спортзал. Девиз Кена: «Исследуй и используй». Сегодня он планировал вывести меня на новый уровень. Он усадил меня на тренажер для жима ногами, на котором мы уже работали раньше. Но в этот день он заставил меня выполнять жим одной ногой – поочередно правой и левой.

В спортзале к нам присоединился мой друг и постоянный консультант, специалист по позвоночнику, доктор Джон Ё, который приехал, чтобы посмотреть, что со мной происходило. Это я попросил его приехать. Я позвонил ему вскоре после того, как вернулся из поездки к Кену в Эмеральд. Доктор Ё наблюдает

за мной на протяжении всех лет после несчастного случая. Он был одним из врачей, которые лечили меня в больнице. Кроме того, это он нашел мне первую значимую работу в компании Spine-Safe. Без него в моей жизни не было бы успеха в триатлоне, покорения Ла-Манша и всех других достижений за последние двадцать пять лет. Вот почему мне хотелось, чтобы в этот день он был вместе со мной. Я не только хотел, чтобы он разделил со мной мой триумф, но и надеялся, что он сумеет помочь мне понять, что происходит. Я лег на скамью тренажера для жима ногами и поставил левую ногу в центр платформы для стоп, похожей на маленькие салазки. Даже самая малая нагрузка на этом тренажере в три-четыре раза больше, чем на других. Я закрыл глаза, отключил внутренний диалог и стал выполнять жим. Салазки поползли вверх. Я довел их до верхней точки, а затем медленно опустил и повторил весь процесс приблизительно полдесятка раз.

– А теперь правой ногой, Джон, – сказал Кен.

Я с помощью рук поднял правую ногу и поставил **ее** рядом с вытянутой левой ногой в середину платформы. Обе мои ноги оказались рядом, и я немного подержал их в этом положении. Затем я убрал левую ногу, и вес стала поддерживать одна лишь правая нога. Я начал медленно сгибать **ее** в колене, и платформа стала опускаться вниз. Я контролировал **ее** снижение, что само по себе было большим достижением. Затем я приказал ноге выпрямиться, и она это сделала. Я выжал вес до самого верха, после чего несколько раз повторил процесс.

– Это невозможно, – сказал доктор Ё тоном, в котором одновременно чувствовались изумление и радость.

После этого они с Кеном устроили дискуссию о том, было это возможным или нет. Я почти не прислушивался к их спору. Меня интересовало лишь то, что я переступил очередной порог и сделал то, чего мое состояние не должно было позволить мне сделать.

Когда мы вернулись домой, я чувствовал себя на своих ногах достаточно уверенно, чтобы сделать то, что мне хотелось сделать очень давно. Я прошагал через всю гостиную и взял на руки своего трехлетнего сына. Джек не знал, как ему себя вести, потому что раньше я никогда этого не делал, а только сажал его на колени, когда сам сидел в коляске. Когда я начал его поднимать, он немножко испугался и попытался вырваться. Я был уверен, что это вскоре пройдет.

– Не бойся, Джек, – стал успокаивать его я. – Папа тебя удержит.

Он продолжал извиваться, и я понял, что он уверен в этом

далеко не так, как я.

– Эй, приятель, хочешь повеселиться? – спросил я. Прежде чем Джек успел ответить, я сделал то, что папы делают с незапамятных времен. Я ухватил Джека за лодыжки и перевернул вверх ногами. Если раньше Джек не был полностью уверен в моей способности его удержать, то теперь у него не осталось на этот счет никаких сомнений. Он в ужасе закричал. В общем, этот момент в налаживании отношений отца с сыном прошел не так гладко, как я надеялся, но с такой мелкой неприятностью мы справились довольно быстро. Вскоре Джек привык к тому, что я беру его на руки, и сейчас ему даже нравится, когда я иногда переворачиваю его вверх ногами.

Вечером в тот же день Кен заставил меня пойти в домашний спортзал и опробовать пару тренажеров, которые использовала Аманда после рождения Джека, – велотренажер и беговую дорожку. Вскоре после несчастного случая кто-то предложил мне попробовать проехать на байке, в котором педали двигаются вверх-вниз, а не по кругу. У меня ничего не получилось. До тех пор пока Кен не предложил мне сесть на велотренажер Аманды, это было моей последней попыткой взгромоздиться на нечто похожее на обычный байк.

– Давай просто посмотрим, что ты сможешь сделать, – сказал Кен.

Все, что я смог, – это сделать один или два оборота педалей. Поскольку у меня отсутствуют отводящие мышцы бедер, правая нога смещается внутрь, и никакая концентрация не может заставить **ее** этого не делать. Когда я толкал педали, моя правая лодыжка билась о крышку маховика. Ощущение было не из приятных. Однако, несмотря на боль, это показало мне, что когда-нибудь я, возможно, снова смогу ездить на велосипеде. Мне лишь нужно было найти способ удерживать стопу в одной плоскости и предотвращать смещение колена. Затем мы перешли на беговую дорожку.

– Не бойся пробовать это делать самостоятельно. Если для удержания равновесия тебе захочется наклоняться из стороны в сторону, можешь это делать, – посоветовал Кен.

Я запомнил его совет и взялся за рукоятки тренажера.

– Давай посмотрим, как долго ты сможешь идти, – сказал Кен.

– Чувствую, что меня хватит надолго, – ответил я.

Я начал шагать. Конечно, я делал это очень медленно, но на данном этапе это не имело значения. В конечном счете мне хотелось не только снова ходить, но и бегать. «Со временем я этого добьюсь», – сказал я себе. Я продолжал шагать, и лента

тренажера медленно двигалась подо мной. Уголком глаза я заметил, что в гараж вошла Аманда со своей подругой. Повернув голову, чтобы лучше **ее** видеть, я улыбнулся. Она с изумленным видом улыбнулась в ответ. Я услышал, как она, словно не веря собственным глазам, сказала подруге:

– Ты это видишь? Джон на беговой дорожке. Это потрясающе!

Это был первый раз, когда Аманда своими глазами увидела, как я сделал больше пары робких шажков. Я показывал ей видео своих первых шагов в Эмеральде и ходьбы по спортзалу в Пенрите, но самой стать свидетельницей подобного события – это совсем другое дело. Если, увидев меня на беговой дорожке, она удивилась, то еще большее удивление ожидало нас обоих, когда четырьмя неделями позже мы отправились в гости к Кену.

13. Больше любой золотой медали

Если только я не вытаскиваю свою пятую точку из вод Ла-Манша на французский берег или меня не несут по песку к воде на плавательном этапе Ironman, я практически не бываю на пляже. Даже до несчастного случая я не проводил на пляжах много времени, несмотря на то что Сидней славится одними из самых красивых пляжей на свете.

Кроме того, я не хожу босиком. Никогда. Я обуваюсь даже раньше, чем полностью выбираюсь из постели. Наверное, это какой-то защитный инстинкт. Не имея возможности почувствовать ступнями что-нибудь острое или горячее, я всегда стараюсь защитить их обувью.

Вот почему мне пришлось выйти из своей зоны комфорта, когда во время третьего этапа совместных занятий Кен объявил, что мы собираемся на пляж. (Мы с Амандой прилетели к нему домой за день до этого.) Я думал, что мы будем проводить много времени в спортзале, но не тут-то было. Чем больше времени я проводил с Кеном, тем яснее осознавал, что ему не нравится следовать предсказуемым сценариям. Человеческому телу свойственно довольно быстро привыкать к однообразным действиям. Вот почему Кен всегда ищет способы удивить нервную систему, чтобы получать разные результаты. Следуя своему девизу «Исследуй и используй», он действительно занимается исследованиями и изобретает новые способы раскрытия внутреннего потенциала людей.

В этот день «Исследуй и используй» означало поездку на пляж Бродбич возле города Гол-Кост, почти в 800 километрах к северу от Сиднея в штате Квинсленд. За те два месяца, что прошли с момента моего первого приезда к Кену, он успел переехать из Эмеральда в Голд-Кост Бродбич расположен чуть южнее места, именуемого Серферс-Парадайз, что в переводе означает «рай для серферов». Оказавшись там, я столкнулся с одной из типичных трудностей в жизни колясочников: песок и инвалидная коляска несовместимы. Двумя месяцами ранее эта проблема вполне могла бы оказаться неразрешимой. Но не сегодня.

Я проехал на коляске как можно дальше по асфальтированной пешеходной дорожке. Когда дорожка закончилась, Кен сказал:

– Сними туфли и носки, Джон. Мы пойдем туда.

– К воде?

– Да.

– Ты командуешь, приятель, – сказал я и снял туфли и носки.

Когда я встал на теплый песок, мы с Амандой украдкой обменялись понимающими взглядами и движениями бровей. Она подала мне палки для ходьбы. Используя их для удержания равновесия, я прошагал по глубокому песку около 100 метров. Пару раз я спотыкался, но Катрина или Кен ловили меня и поддерживали, пока я не восстанавливал равновесие. Когда мы достигли более твердого, влажного песка, оставленного отливом, я отложил палки в сторону и направился к кромке воды без их помощи.

– Зайди в воду так, чтобы она покрыла твои стопы, – сказал Кен.

Я двинулся вперед и остановился, когда вода закрыла мои лодыжки.

– А теперь вот твой план на сегодня, Джон. Я хочу, чтобы ты просто тут стоял. Закрой глаза, ощущай ветерок на твоем лице, прислушивайся к звуку волн и отпусти контроль. Я хочу, чтобы ты полностью погрузился в свои ощущения при отключенной зрительной коре мозга. Постарайся привести свой разум в единение с природой. Прочувствуй ее. Отключи все остальное.

Я успокоил свой разум, закрыл глаза и попытался просто быть. Лучи солнца падали на мою голову, легкий бриз обдувал и освежал лицо. Набегавшие на берег волны поднимались вверх и опускались вниз по моим ногам. Где-то высоко надо мной кричали чайки. В отдалении смеялись люди, которые играли и плескались в воде. Я не пытался ничего анализировать. Я просто позволил себе все это ощущать и стать одним целым с природой.

Цель придуманного Кеном упражнения заключалась не столько в том, чтобы заставить меня почувствовать единение с природой, сколько в том, чтобы развить прогресс, достигнутый нами за последние несколько месяцев. Каждая омывавшая берег волна вытягивала из-под моих стоп песок и уносила в море. Чтобы стоять прямо, мне нужно было выполнять мелкие, почти незаметные движения каждой ногой. Эти мелкие движения укрепляли нервные связи между моим мозгом и ногами. Тот факт, что пальцы ног реагировали на движение песка, был для меня чем-то совершенно новым, а не реакцией, которую я сознательно контролировал. Долгие годы я надеялся увидеть хоть какие-нибудь движения в правой стопе, малейшее шевеление пальцев – все, что послужило бы признаком того, что стопа не просто свисает с конца ноги. Когда песок шевелился под моими стопами, пальцы ног инстинктивно сгибались, пытаясь за него уцепиться, даже пальцы правой ноги. Как я уже сказал, эти движения были настолько мелкими, что увидеть их мог только

тот, кто стал бы очень внимательно присматриваться. Кен их видел. И Аманда тоже.

Аманда стояла рядом со мной. Она ничего мне не говорила и ничего не делала, чтобы не мешать моей концентрации. Все молчали, кроме Кена, но и он нарушал тишину очень редко.

Время шло, но я этого не замечал. Я погрузился в состояние глубокой медитации. Кен сказал Аманде, что я простою так достаточно долго, и она отправилась прогуляться по пляжу. Она удивилась, когда, вернувшись, увидела, что я стою на том же самом месте, совершенно не двигаясь.

После того как я простоял в воде целый час, Кен преподнес мне еще один сюрприз.

– Ты говорил, что хочешь ходить и *бегать.* Что ж, сегодня мы с тобой побегаем! – сказал он. – Ты готов?

– Полностью, – отозвался я. – Но ты же знаешь, что если я побегу, то могу не остановиться.

– Это я и хотел услышать, – рассмеялся Кен.

Мы направились вверх от воды к тому месту, где песок был немного суше, но все еще достаточно ровным, чтобы я не споткнулся. Кен прочертил ногой линию на песке.

– Тут мы не ждем ничего определенного. Каждый шаг, который ты сделаешь, будет шагом в правильном направлении, независимо от того, что случится. Ты действительно можешь сорваться с места и побежать, потому что некоторые признаки указывают на то, что ты способен это сделать. Но пока мы всего лишь собираемся начать продвижение к нашей цели. Так что, если ты к этому готов, встань на линию, и посмотрим, что получится.

Я сделал шаг к линии старта, прочерченной на песке Кеном.

– На несколько секунд закрой глаза. Сфокусируй разум на этой мысли, – он имел в виду мысль о том, что я собираюсь сделать. – Приготовься. Стань свидетелем того, что ты бежишь, и просто получи удовольствие, приятель. Как только переступишь черту, стартуй, – сказал Кен.

– Мне реально не терпится побежать, – сказал я с усмешкой.

Я так давно мечтал об этом моменте, и вот сейчас это должно было случиться.

– Отлично! – сказал Кен так, словно пробежки по пляжу мы с ним устраивали ежедневно.

У меня в голове молнией пронеслись воспоминания о бесчисленных часах, которые я за полгода до этого проводил в состоянии медитации. Тогда я чувствовал, как земля быстро двигалась под моими ногами и как ветер развевал мои волосы. Мне уже приходилось мысленно стартовать на спринтерской

дистанции. Именно в это место я вернул свой разум, когда поравнялся с линией на песке. Я не думал о том, смогу бежать или нет. Я точно знал, что смогу. Теперь мне нужно было просто приказать своему телу делать то, что уже видел мой разум. Я медленно выдохнул и встряхнул разведенными в стороны руками. У меня не было сил согнать с лица довольную улыбку.

– Я видел, что твои ноги уже делали это в спортзале, – сказал Кен. – Заставь их повторить это.

Я еще раз сделал медленный выдох. «Эх, была не была», – мысленно сказал я себе и двинулся вперед. После того как я сделал первый шаг, Кен сказал:

– Беги.

Я побежал, двигая руками как рычагами и переставляя ноги так быстро, как только мог. Через десять шагов я рухнул лицом в песок. Никто не поспешил мне на помощь.

– Хорошо упал, – оценил мой результат Кен.

Я взглянул вверх на Аманду. Ее взгляд был похож на взгляд беспомощной матери, которая ничем не может помочь своему упавшему ребенку. Но она не произнесла ни слова. Она не заплакала и не подбежала ко мне, спрашивая: «Боже мой, Джонни, ты в порядке?» Впоследствии Аманда призналась, что боялась, как бы у меня не подвернулась правая стопа и мое падение на нее не привело к перелому. Но тогда она удержала эти мысли в себе. Аманда просто позволила мне справиться с ситуацией самому, своими собственными силами.

Я заставил себя снова встать на ноги.

– Что ж, это не совсем тот результат, которого я ждал. Давайте сделаем это снова, – сказал я и зашагал к линии старта.

– На этот раз держи руки ниже и ближе к телу, – посоветовал Кен.

Когда я был готов, Кен крикнул: «Стартуй!» – дал отмашку, и я снова ринулся вперед. Кен, Аманда и Катрина двигались вровень со мной. Кен непрерывно повторял: «Давай, давай, давай». Через двадцать пять шагов я потерял равновесие и упал на левый бок. Мое лицо украшала широкая улыбка. Я мог **ее** чувствовать. Я знал, что это действительно должно было произойти. Кен с победной усмешкой воскликнул:

– Да у тебя в самом деле получается! Я встал с песка и заявил:

– Еще раз.

– Хорошо, возвращайся к линии старта. Но на этот раз поднимай колени повыше, – сказал Кен.

Мне не терпелось попробовать снова.

– Ты готов, Джон? – спросил Кен.

И я побежал. Я миновал место, где упал в первый раз. Затем пронесся мимо места, где упал во второй раз. Руки как рычаги. Колени как можно выше. Кен все время был рядом и без конца повторял:

– Выше колени. Подними голову. Вот так. Отлично. Не останавливайся.

Аманда и Катрина тоже начали меня подбадривать. Я бежал по пляжу, отдавая бегу все, что у меня было.

– Вы только посмотрите, как он бежит! – крикнул Кен после семидесяти с лишним метров. Его слова вывели меня из состояния сосредоточенности и заставили улыбнуться, прежде чем я рухнул на песок в последний раз.

– Я бежал. Я в самом деле бежал, – сказал я Аманде, когда она подошла, помогла мне встать и крепко обняла.

– Да, бежал! Это было потрясающе! – сказала она.

– Я бежал по пляжу, детка. Я *бежал по пляжу!*

– Знаю, знаю! – повторяла Аманда с радостным смехом. Повернувшись к Кену, я спросил:

– И что мне делать теперь?

– Однажды ты сказал мне, что хочешь отправиться на прогулку по пляжу со своей женой. Вот пляж. Вот твоя жена. Чего ждешь?

Я взглянул на Аманду. Мне мечталось о многих вещах, но на самом деле я никогда не думал, что это возможно. Прогуляться по одному из красивейших пляжей на свете, держа за руку свою жену, – от одной этой мысли дух захватывало. Я протянул руку и крепко сжал ее ладонь в своей. Взяв **ее** за руку, я почувствовал внутри те искры, которые ощущает человек, когда в первый раз берет за руку того, кого любит. Момент был просто волшебным.

Мы сделали два, может быть три шага, когда Аманда сказала:

– Не так, Джон. Не надо сжимать мне руку так сильно. Вот, – она переместила кисть моей руки поверх своей так, как ей хотелось. – Вот так.

Я остановился.

– В самом деле? Ты серьезно? – усмехнулся я. – Я впервые гуляю с тобой по пляжу, и ты заявляешь, что я неправильно держу тебя за руку. Неужели это имеет какое-то значение?

– Так, как ты делал, было неправильно, – ответила Аманда.

Мы рассмеялись вместе.

– Что ж, давай последим за тем, чтобы мы все делали правильно во время моей первой прогулки по пляжу за двадцать пять лет!

Аманда одарила меня улыбкой.

– Нет смысла делать это неправильно. Ты же знаешь, я не

хочу, чтобы у тебя появлялись вредные привычки!

– Ну, раз так, тогда ладно.

Я взял ее за руку так, как ей хотелось, и мы снова вдоволь посмеялись. Но Аманда была права насчет того, что я не знал, как держать ее за руку. Мы впервые держались за руки, когда я находился в положении стоя. Раньше я всегда тянулся к ней вверх, из своей коляски. А положение рук в таком случае сильно отличается от обычного, когда люди находятся на одной высоте. Наш глупый, замечательный разговор показал, что мы оба знали, что перешли на другой уровень, где могли жить вместе лицом к лицу, где мне не нужно было все время смотреть из коляски вверх, а можно было стоять и ходить рядом со своей женой.

Скажу честно: ту прогулку по пляжу с женой я ценю больше любой золотой медали. С ней не может сравниться ничто из того, чего я достиг или собирался достичь в спорте. Мы шли рядом, рука в руке, и все, о чем я мог думать, звучало так: «Это то, что я искал всю свою жизнь. Все, чего я когда-либо мог добиться в спорте, все, что я когда-нибудь мог сделать для себя, не идет ни в какое сравнение с этим моментом, когда я чувствую, что разделяю свою жизнь со своей женой, со своей семьей». Мори был прав, когда много лет назад сказал, что смысл жизни не во мне. Жизнь стоит намного больше, когда **ее** смысл – в нас.

После нашего дня на пляже мне захотелось посмотреть видеозапись моего бега. Кен не показывал мне **ее** два дня. Мне казалось, что ему и Аманде не хотелось, чтобы я **ее** увидел.

– В чем проблема? – поинтересовался я. – Я действительно хочу **ее** посмотреть.

– Только помни: все, что ты делал, было замечательно. Правда замечательно, – сказала Аманда.

Ее предупреждение казалось мне немного странным, пока я не увидел запись. До этого момента я считал, что бежал по-настоящему. В моем представлении это было немного похоже на начальную сцену из фильма «Огненные колесницы». Я считал, что все делал правильно, держал руки близко к туловищу, высоко поднимал колени – в общем, бежал как хороший спринтер. Но затем я посмотрел видеозапись. Мой «бег» был совсем не похож на то, что я рисовал в своем воображении. На самом деле он вообще не был похож на бег, во всяком случае на взгляд любого постороннего человека. Я недоверчиво покачал головой.

– А мне в самом деле казалось, что я бежал.

– По сравнению с тем, как ты ходишь, ты выглядел отлично, – сказала Аманда.

– Сомневаюсь, – скептически заметил я.

– Это не идет ни в какое сравнение с твоей ходьбой в

спортзале, – пояснила Аманда. – Можно ли сравнить это с тем, как ты в свое время носился по футбольному полю? Нет. Только не позволяй этой мысли испортить впечатление от того, чего ты добился на пляже.

Несмотря на ободрительные замечания Аманды, на следующий день я был немного подавлен. Потребовалось время, чтобы я признал ее правоту. По сравнению со своей ходьбой в спортзале я действительно бежал. Когда я был молодым мужчиной, на футбольном поле никто не мог меня обогнать. Ноги были моим самым сильным местом. Я всегда верил, что никогда не проиграю ни одного забега, пока подо мной будут находиться мои ноги. И сейчас мне хотелось, чтобы все было так же, как тогда. Но видео показало, что впереди меня ждет еще долгий путь. У меня возникли сомнения в том, что когда-нибудь я сумею достичь этой цели.

Однако я не позволил себе расслабиться. Это было бы настолько контрпродуктивно, что могло бы сделать невозможным любой дальнейший прогресс. Мне нельзя было зацикливаться на том, чего я лишился в результате несчастного случая. Чтобы продвигаться вперед, мне следовало сфокусироваться на том, что было доступным для меня сейчас, и выжать из этого как можно больше. Это полностью совпадало с моим отношением к жизни. На мой взгляд, это очень хорошая философия, которая неизменно приносит большую пользу.

Я провел в обществе Кена целую неделю, а Аманде через четыре дня пришлось вернуться к Джеку. Перед отъездом я уговорил Аманду сходить в спортзал, чтобы она сама прошла сеанс тремор-терапии. На это у меня было две причины. Во-первых, я хотел, чтобы Аманда поняла, что со мной происходило, а сделать это она могла, только испытав все на себе. Во-вторых, в последнее время ее беспокоили боли в спине и перемежающиеся боли в груди, которые ставили в тупик всех **ее** врачей. Методика Кена подействовала на Аманду довольно быстро. В состояние глобального тремора она вошла почти сразу. Процесс подействовал на Аманду чересчур сильно. Когда мы вернулись из спортзала домой, у нее стали проявляться отголоски перенесенного тремора. Трясучка оказалась такой сильной, что Аманде пришлось лечь на коврик и ждать, пока она не пройдет. Впоследствии мышцы спины у нее расслабились и перестала болеть грудь, хотя через несколько дней боли в груди возобновились.

После отъезда Аманды в Пенрит Кен устроил моей нервной системе новый сюрприз, предложив сделать то, чего я не делал с детства.

– Я хочу, чтобы ты забрался на батут.

Кен не планировал, что я заберусь на батут, встану и начну прыгать, во всяком случае не в первый день. Он начал с того, что заставил меня отжиматься. Большинству из вас, как и мне, наверняка, приходилось выполнять обычные отжимания, но делать это на постоянно движущейся поверхности батута было для меня чем-то совершенно новым. В первый раз я с трудом осилил чуть больше десятка повторений. Однако к середине дня стал успешно выполнять подходы по два десятка повторений.

После отжиманий Кен предложил мне встать на батуте на колени, а потом – на ноги. Подняться на ноги оказалось довольно трудно. Оставаться в положении стоя оказалось почти невозможно. Кен сказал мне стоять с закрытыми глазами. Раз за разом я терял равновесие и падал набок, но каждый раз снова вставал.

– Расслабься, Джон. Чувствуй себя комфортно. Отпусти все, что происходит у тебя внутри.

В конце концов я довел себя до состояния, в котором мог стоять. Конечно, это было только начало. К концу моего пребывания в Голд-Кост Кен заставил меня прыгать на батуте, падать на пятую точку, а затем снова подпрыгивать вверх и вставать на ноги. Я чувствовал себя маленьким ребенком. Это была не терапия, а сплошное удовольствие!

Вернувшись домой, я купил батут. Сегодня он стоит у нас на заднем дворе, и мы с Джеком часто играем и прыгаем на нем. Я считал, что ничто не может сравниться с прогулкой под руку с женой по пляжу, но прыжки на батуте, безусловно, занимают второе место после нее. Двадцать пять лет я не думал, что когда-нибудь выберусь из инвалидной коляски, а теперь прыгаю на батуте со своим сыном. Это все равно что каждый день выигрывать золотую медаль.

14. Два шага назад в раю

Через несколько недель после моей прогулки по пляжу Кен приехал в Пенрит, чтобы провести последний курс процедур перед тем, как Аманда, Джек и я отправимся на Гавайи. Там нас ожидали три сказочных месяца в пляжном домике в Ланикай-Бич. Перед поездкой мне хотелось провести с Кеном как можно больше времени, чтобы выжать из себя максимум возможного. Три месяца – это довольно долгий перерыв в лечении, но, учитывая прогресс, которого мы уже добились, я был уверен, что смогу улучшать свою форму самостоятельно. Кену нравится устраивать моему организму постоянные встряски, чтобы он не слишком привыкал к определенному комплексу упражнений, и этот сеанс тоже не стал исключением.

– Мы отправляемся в торговый центр, – объявил он.

Ходить по пляжу – это одно. Но ходить по нашему местному торговому центру на глазах у множества любопытных людей – это совсем другое дело. Однако к тому времени я стал передвигаться на собственных ногах настолько уверенно, что был готов позволить увидеть это большому количеству народа.

– Давай съездим, – сказал я Кену. – Что ты задумал на этот раз?

На этот раз Кен задумал посмотреть, смогу ли я проехаться на эскалаторе. Я не ступал на эскалатор с тех пор, как попал в аварию, и немного опасался предстоящего испытания, потому что на эскалаторе опора движется под человеком. Когда вы находитесь на лестничной части, все, что от вас требуется, – это просто стоять. Но на верхнем и нижнем концах эскалатора располагаются плоские участки, где нужно делать быстрые шаги обеими ногами. Несмотря на опасения, я сказал Кену, что готов на все. Перед отъездом я даже сделал один звонок по телефону, чтобы обеспечить себе небольшую дополнительную мотивацию в решении задачи с эскалатором.

Наш друг Пол снимал на камеру большинство моих сеансов с Кеном, поэтому я позвонил ему, чтобы задокументировать процесс и на этот раз. Но на входе нас остановил охранник.

– Снимать внутри не разрешается, – сказал он.

Я объяснил, что мы задумали и для чего у нас камера, но он остался глух к моим объяснениям. Полу пришлось выключить камеру. Мы с Кеном прошли к эскалатору в центре зала. Моя походка немного не такая, как у большинства людей. Наверное, со стороны она выглядит как легкая хромота. Если кто-то и заметил, как мы шли через торговый центр, никого это не

заинтересовало настолько, чтобы останавливаться и глазеть на нас. Мы шли, как обычные покупатели.

У основания эскалатора Кен дал мне несколько наставлений.

– Встань прямо, шагни вперед и езжай вверх, – сказал он. – Ничего особенного в этом нет.

Я взглянул вниз на плоскую движущуюся ленту. Она показалась мне живым существом. Я посмотрел вверх и понял, что есть только один способ взобраться наверх, к месту назначенной мною встречи.

– Ну что, поехали, – сказал я и сделал шаг вперед правой ногой, а затем быстро приставил к ней левую.

Пока лестница несла меня вверх, я смотрел по сторонам и наслаждался видом. Я чувствовал себя как маленький мальчик, который поднимается на эскалаторе впервые в жизни.

Когда поездка подошла к завершению, я развернулся лицом вперед и сосредоточил все внимание на том, как буду сходить.

Верхняя ступенька стала плоской. Лента эскалатора несла меня вперед. Я поднял правую стопу и поставил **ее** на твердый пол перед собой. Моя левая стопа последовала за правой. Я сделал пару быстрых шагов под действием силы инерции движущейся лестницы. Кен смотрел на меня снизу.

– Отличная поездка, приятель. Я знал, что у тебя все получится.

Я помахал ему рукой и улыбнулся, а потом повернулся и зашагал к расположенному впереди кафетерию. Подойдя ближе, я увидел, что человек, которому я назначил встречу, уже там, но меня пока не заметил.

– Привет, приятель, – сказал я с широкой улыбкой.

На его лице появилось выражение, которого я не забуду до конца своих дней. Его глаза наполнились слезами. Он вскочил со стула и бросился ко мне. Я смотрел ему прямо в глаза, стоя лицом к лицу, после того как впервые за двадцать пять лет пришел на встречу с ним на своих двоих.

– Скажи, что это круто, разве нет? – сказал я. Джонно крепко сжал меня в своих объятиях. Теперь глаза были на мокром месте у нас обоих.

С каждым днем жить на собственных ногах мне становилось все комфортнее, поэтому, когда пришла пора лететь на Гавайи, мы с Амандой решили оставить мои костыли и взять с собой только палки для ходьбы. Несмотря на то что я прекратил попытки совершать дальние переходы на костылях еще в 1990 году, я все еще использовал их, когда садился в машину или выбирался из нее, а также для перемещения по салонам самолетов. Однако с тех пор, как мы начали работать с Кеном, я

полностью отказался от костылей и не использовал их ни для каких целей. Я не видел причины тащить их с собой на Гавайи даже на всякий случай, если мне станет хуже. Я не принадлежу к числу тех, кто боится, что им может стать хуже. Проклятые костыли «канадки» остались в Австралии, а мы с Амандой и Джеком улетели на три месяца в Ланикай-Бич. Я планировал, что после нашего возвращения домой навсегда избавлюсь от этих подпорок.

Решение оставить костыли дома было чем-то вроде преодоления еще одного барьера, словно я оставлял позади часть ущерба, причиненного несчастным случаем. Мне не терпелось попасть на Гавайи и увидеть, как далеко я смогу пройти за время нашего трехмесячного отпуска в раю. Чтобы это выяснить, мне даже не пришлось ждать прибытия на место. Через пару часов полета я решил размять ноги и прогуляться до туалета. Затем я вернулся к Аманде и Джеку. Я сиял так, словно только что получил квалификацию на Игры в Рио.

– Я только что впервые воспользовался туалетом в самолете, не прибегая к помощи костылей, – объявил я.

Вам это может показаться мелочью, но для меня это было знаменательным событием. Наконец я почувствовал себя свободным. Я был настолько счастлив, что всю остальную часть полета, казалось, парил над своим креслом. После такой великой победы на борту самолета мне не терпелось увидеть, что приготовили для нас следующие три месяца.

Первые два дня на Гавайях были именно такими, как я и рассчитывал. На третий мы с Амандой впервые отправили Джека в детский сад, а сами пошли на задний двор, чтобы побросать футбольный мяч. Упражнение с мячом рекомендовал нам Кен для развития равновесия. Кроме того, он хотел, чтобы я занимался этим босиком, чтобы укрепить кожу ступней и усилить сенсорную стимуляцию. Мне не очень нравилось ходить босиком, но этот человек поставил меня на ноги и научил ходить, поэтому я не собирался возражать против его методов.

Трава во дворе была более жесткой, чем у нас дома в Пенрите. Однако дворик смотрелся просто замечательно. Трава покрывала плавный склон вплоть до полосы песка, за которой простирался Тихий океан. Лучшего места, чтобы побросать футбольный мяч, просто не придумаешь.

Вместо того чтобы каждый раз бросать мяч прямо мне в руки, Аманда направляла его чуть правее или левее меня. Смысл был в том, чтобы заставить меня двигаться в стороны, поскольку с такими движениями у меня были проблемы.

– Попробуй дотянуться до этого, – говорила она, бросая мне

мяч.

Должен сказать, что для женщины у нее сильная рука. За несколькими передачами мне приходилось тянуться довольно далеко, и я падал, но такое случалось не часто. Мы смеялись, болтали и отлично проводили время. Раньше я даже представить не мог, что смогу этим заниматься. Все было бы просто замечательно, если бы не трава и мои босые ноги. После стольких лет жизни в инвалидной коляске мои ступни стали нежными, как у младенца. Они были плохо приспособлены для многочасового передвижения по жесткой траве.

На следующий день мне пришлось сполна за это заплатить.

Я проснулся и сразу же ощутил дискомфорт в правой стопе. Ощущение сильно отличалось от тех, что я испытывал на протяжении многих лет. Я поднял ногу вверх, чтобы посмотреть, в чем дело. На нижней стороне большого пальца красовалась громадная мозоль. Я не преувеличу, когда скажу, что он был размером с монету в полдоллара. Еще несколько мелких мозолей покрывали часть пятки.

– Аманда, иди сюда, погляди на это, – позвал я жену. Она взглянула на мою ступню и сказала:

– Да, это плохо.

В тот момент я даже не представлял, насколько плохо это было на самом деле. Я совсем не мог опираться на правую ногу, но не из-за повреждения спинного мозга, а из-за того, что громадная мозоль посылала вверх по ноге волны стреляющей боли. Жизнь на пляже только усугубляла ситуацию. Мы пробовали закрывать мозоль повязкой, но из этого ничего не вышло. Когда я шел купаться, под повязку набивался песок. Тогда я попробовал надевать на больной палец силиконовый носок, и тоже безрезультатно. Оглядываясь назад, я думаю, что палец зажил бы быстрее, если бы я сидел дома перед телевизором, положив ногу на подставку. Но мы были на Гавайях, в доме, расположенном прямо на пляже. И я ни за что на свете не стал бы убивать время, валяясь на диване и дожидаясь, пока сойдет мозоль.

Мозоль на пальце ноги не позволяла мне ходить, поэтому дома я снова стал использовать инвалидную коляску. Аманда съездила в местную аптеку и купила мне обычные костыли, чтобы я пользовался ими, когда входил и выходил из воды и передвигался по песку. Я не позволял этому досадному обстоятельству испортить мне отпуск. У нас в доме были две свободные спальни, и в течение всех трех месяцев к нам приезжали друзья и родственники.

Когда я не развлекал друзей, то проводил время на воде. Мой

старый друг Ренди одолжил мне два каноэ с аутригерами: двухместное и одиночку. Каждый день я тренировался на одиночке. У меня завязалась дружба с одним местным жителем, который оказался знаком с чемпионом мира по гребле на каноэ в возрасте до 18 лет. Тот согласился помочь мне с техникой гребли. Повсюду вокруг меня тренировались другие гребцы. Ланикай-Бич не зря считается раем для каноистов. Я ежедневно проводил на воде по многу часов, но они пролетали совсем незаметно. Брат моей жены отмерил и разметил для меня в бухте двухсотметровую дистанцию. Там мы с ним часами устраивали гонки на время. На одной из тренировок я повторил мировой рекорд в своем классе. Имея в своем распоряжении больше двух лет для тренировок, я решил, что вполне могу рассчитывать на успех в Рио.

Однако мои упражнения в гребле не ограничивались заездами по размеченной дистанции. Совсем рядом с Ланикай-Бич и прямо напротив моей задней двери располагаются два маленьких островка, которые называются Моке. Проходя между островами и направляясь к берегу, волны набирают высоту и отлично подходят для серфинга. Я часто уходил на каноэ к этим островам, чтобы поймать несколько волн. Можно сказать, что я занимался серфингом на каноэ с аутригером.

Однажды днем ветер изменился, и возникли очень хорошие волны. Я ловил волну за волной и провел на воде намного больше времени, чем обычно. Наконец, поглядев на волны, я подумал, что пора заканчивать. Но вместо этого я произнес три коротких слова, из-за которых люди очень часто попадают в беду: «Еще один раз». Я наблюдал за приближавшимися ко мне волнами. Самая большая направлялась прямо на меня, и я стал грести изо всех сил, чтобы взобраться на ее гребень. Но как только я это сделал, то понял, что дело плохо. Волна все росла и росла, а потом внезапно бросила меня вниз перед собой и всей мощью обрушилась на меня сверху. Меня стало затягивать под воду. Как назло, мой ремень для фиксации лодыжек был закреплен на аутригере. Лодка наполнилась водой и стала быстро погружаться, утягивая меня с собой. *«Ох, это совсем нехорошо»,* – сказал я себе. Пришло время применить мои навыки медитации. Вместо того чтобы паниковать, я оставался настолько спокойным, насколько может оставаться человек, привязанный к лодке, которая уходит под воду. В конце концов сила воды перестала тянуть лодку вниз, и мне удалось дотянуться до застежки-липучки и отстегнуть ремень. Я освободился от лодки, но все еще находился глубоко под водой, поэтому что было силы поплыл к видневшемуся надо мной свету. Через какое-то время моя голова показалась над

водой. Я жадно наполнил легкие кислородом. Никогда еще глоток воздуха не казался мне таким сладким.

Вынырнув на поверхность, я смог оценить ситуацию. Одолженная у друга лодка тоже всплывала на поверхность, только теперь она состояла из четырех кусков. Я подплыл к ней и выловил весло – ведь оно тоже было чужим. Затолкав весло сзади в шорты, я огляделся вокруг. До ближайшего острова Моке было больше километра, хотя он мало чем мог быть мне полезен, разве что позволил бы выбраться из воды. Эти острова представляют собой голые скалы, окруженные узкими полосками песка. В противоположном направлении был виден мой дом. Чтобы до него добраться, нужно было проплыть около четырех километров. «Ладно, и что мне теперь делать?» – спросил я себя. Ответ был мне известен. Мне нужно было плыть. Я не мог оставаться там, где находился.

Я уже собрался плыть к дому, когда заметил какого-то парня, рыбачившего со скал дальнего острова. У него была маленькая моторная лодка, которую он вытащил на песок.

Я стал размахивать веслом, и, к счастью, он меня заметил. Подав знак, что подберет меня, он смотал леску и вскоре подошел ко мне на маленькой алюминиевой моторке. После того как он вытащил меня из воды, я спросил:

– Ты не поможешь мне подобрать куски моей лодки? Она не моя. Одолжил у друга.

– Конечно, – сказал рыбак.

По пути к моему дому он рассказал мне, как однажды сам попал в передрягу примерно в том же месте.

– Как только я тебя увидел, то понял, что придется помогать.

Я поблагодарил его, но в то же время подумал, что если бы ему в свое время не помогли, то и он, возможно, не стал бы помогать мне, и тогда мне пришлось бы проплыть четыре километра.

В конце концов мы достигли берега у моего дома. Я оставил свою коляску на краю травы чуть выше пляжа.

– Чья это коляска? – поинтересовался он.

– Моя, – ответил я.

– Да ты что, мужик! Ты колясочник и занимаешься серфингом у островов Моке? Да ты совсем без мозгов, старина!

Наверное, он был прав. Это было немного глупо, но зато какое приключение! У нас как раз гостила моя теща Карен, которая спустилась к пляжу, когда рыбак вытаскивал на песок куски каноэ. Она взглянула на часы, зная, что я уже давно должен был вернуться. Карен обрадовало то, что мне удалось добраться домой на попутной лодке, но она была немного озадачена, увидев

разломанное на четыре части каноэ.

Моя стопа стала по-настоящему заживать только после нашего возвращения с Гавайев. Я снова стал работать над своей ходьбой, но вместе с тем продолжал уделять много внимания гребле на каноэ. Вскоре мне довелось во второй раз померяться силами с чемпионом Австралии. Перед моим отъездом на Гавайи он обошел меня на секунду. На этот раз я привез ему на финише целых три секунды. Теперь цель была мне совершенно ясна.

15. «Чего ты хочешь больше?»

Двадцать пять лет я не мог обходиться без инвалидной коляски. Я отказывался навешивать на себя ярлык физически недееспособного и, когда кто-нибудь спрашивал, кто я и чем занимаюсь, обычно отвечал: «Я Джон Маклин, паралимпиец» или «Джон Маклин, спортсмен-колясочник». На самом деле эти ярлыки были синонимами того, что обозначается термином «физически недееспособный», но только не для меня. Слово «недееспособный» означает, что человек делает меньше других, а я всей своей спортивной жизнью доказал, что способен делать ничуть не меньше других. И я твердо убежден в том, что был бы способен делать не меньше других, даже если бы никогда не занимался спортом. Колясочники, так же как и все, кого называют ограниченно дееспособными, ни в чем не уступают другим людям. Каждый человек сталкивается с повседневными трудностями, которые обязан преодолевать, чтобы добиваться успеха. Просто одни люди привлекают к себе больше внимания, чем другие. Моя коляска являлась для всех физическим напоминанием о тех трудностях, с которыми я сталкивался, но вместо того, чтобы это скрывать, я научился принимать это как реальность.

В первые два года после несчастного случая я не думал о том, что когда-нибудь свыкнусь со своей коляской. Я ненавидел **ее** с самого начала. Я ненавидел то, как люди смотрели на меня в ней. Я ненавидел то, что был ниже всех остальных. Я ненавидел необходимость полагаться на других людей в тех вещах, которых не мог сделать сам. Но когда я смирился с тем фактом, что никогда не верну назад свою старую жизнь, то быстро обнаружил, что коляска дала мне свободу, необходимую для того, чтобы участвовать в гонках моей новой жизни. Со временем она стала частью меня – настолько неотъемлемой, что, когда посреди ночи включается пожарная сирена, я сразу же прыгаю в коляску и выкатываюсь за дверь (разумеется, после того, как хватаю жену и сына).

Достижение такого уровня принятия было для меня самым лучшим и полезным для здоровья выходом. Никто не может двигаться вперед, если цепляется за прошлое. Я уже давно отпустил свое «я» игрока в футбол, способного бежать по полю быстрее всех. После этого я смог двигаться дальше и быстрее, чем когда-либо считал возможным. Я не видел никакой причины, по которой это движение должно было остановиться. Мне все еще нужно было выиграть золотую медаль, после которой меня

ожидали новые цели и новые возможности.

Мне было вполне комфортно оставаться таким и видеть себя таким, каким я был, пока я не вкатился в спортзал Кена вскоре после возвращения с Гавайев. Три месяца в Ланикай-Бич полностью оправдали все наши надежды, но, когда мы вернулись, дома ждала реальная жизнь. Наш дом в Пенрите был уже продан, и нам с Амандой пришлось срочно искать новое жилье в окрестностях Сиднея. Отца Аманды в последнее время беспокоили проблемы со здоровьем, и вскоре после нашего возвращения в Австралию ему стало хуже. Жене хотелось проводить больше времени с отцом в Новой Зеландии. Когда в начале декабря он покинул этот мир, Аманда осталась там, чтобы побыть с родственниками. Я сидел дома с Джеком, пока не пришло время ехать туда на похороны и Рождество.

Во время одного из **ее** коротких возвращений в Австралию я на несколько дней съездил к Кену. Раны на моей стопе, наконец, зажили, и мне не терпелось возобновить занятия ходьбой. Сначала мы с Кеном завели разговор о моих успехах на Гавайях.

– Там было замечательно, – сказал я ему. – Я познакомился с группой каноистов, и они очень помогли мне с техникой гребли.

Затем я рассказал ему о своем самом большом достижении: о том, что в ходе тренировки на нашей импровизированной дистанции я повторил мировой рекорд в своем классе.

– Я не смог бы сделать этого без тебя, Кен. Плечо беспокоит меня гораздо меньше, чем во все последние годы. Похоже, что я лишь начинаю подбираться к результатам, которых могу достичь.

А теперь, прежде чем я передам вам ответ Кена, пожалуйста, вспомните, что мое первоначальное обращение к нему было связано с болью в плече, которая мешала моей гребле на каноэ. Если бы я не сел в каноэ с целью привезти домой из Рио золотую медаль, то вряд ли бы вообще поехал к нему на прием, не говоря уже о многочисленных визитах длительностью по четыре-пять дней. Хотя ходьба была моей целью с тех самых пор, как я побывал в оздоровительном ретрите после несостоявшейся поездки на лондонские Игры, во время своего первого приезда к Кену у меня даже в мыслях не было, что он сумеет поставить меня на ноги. Я обратился к нему по поводу боли в плече и только. Возвращение способности ходить стало неожиданным, счастливым открытием.

После того как я рассказал ему о своем прогрессе в гребле, Кен спросил:

– Чего тебе хочется больше, Джон: получить золотую медаль или ходить?

Ответ был очевиден. Ходить мне хотелось больше всего на

свете. Однако до этого момента я не думал, что в моей ситуации одно исключает другое.

– Разумеется, ходить, – ответил я. – Но почему мне нужно делать выбор?

– Все дело в твоем внутреннем диалоге и в том, кем ты себя считаешь и каким себя видишь.

– О'кей, – сказал я, не совсем понимая, к чему он клонит. Как я уже писал, мне вполне комфортно быть таким, какой я есть.

– Вот вопрос, над которым тебе стоит задуматься, Джон: кто ты на самом деле?

Я немного подумал, а потом решил не отвечать и просто сказал:

– Продолжай.

– Ты пришел ко мне, чтобы я помог тебе достичь твоей цели и завоевать золотую медаль. Боль в плече ставила под угрозу достижение этой цели, но сейчас состояние плеча улучшилось, и ты в состоянии напрячь все силы и грести быстрее, чем когда-либо. Ты только что потратил три месяца на занятия греблей на Гавайях. Теперь ты нацелился выиграть золото на Паралимпиаде 2016 года, и эта цель кажется тебе вполне достижимой.

– Да, все это правда.

Кен наклонился и заглянул мне в глаза.

– Но тот ли ты человек на самом деле, Джон? Ты действительно Джон Маклин – паралимпиец? Видишь ли, если ты так считаешь, значит, по-прежнему видишь себя тем, кем был шесть месяцев назад, до того, как сделал первые три шага в моем спортзале, до того, как совершил пробежку по пляжу, и до того, как отправился на прогулку под руку со своей красавицей-женой. Ты до сих пор остаешься тем самым человеком?

– Ты хочешь сказать, что кем я себя вижу, тем и останусь? – в свою очередь спросил я.

– Отлично сформулировано, – ответил Кен. – А теперь, если золотая медаль остается тем, чего ты больше всего хочешь от жизни, тогда ты на верном пути. Но мне кажется, что мы только начали исследовать и использовать то, что ты способен сделать со своими ногами. Инвалидная коляска – это твоя позиция по умолчанию. Вернуться к ней всегда легко.

Очень легко. Но если ты желаешь изменить эту позицию, тогда сначала тебе нужно изменить свое мнение о себе. Это выбор, который тебе неизбежно придется сделать. Чего тебе хочется больше: ходить или выиграть золотую медаль?

В некотором смысле этот разговор напомнил мне беседу с отцом в тот день, когда я смирился со своей инвалидной коляской, в тот день, когда осознал, что человек не может

победить параплегию. «Посмотри, какой большой путь ты прошел, – сказал мне отец. – А теперь подумай, куда ты направишься дальше и как далеко сможешь пройти». Я прошел в своей коляске дальше, чем сам когда-либо мог представить. Лауреат Зала славы Ironman. Первый колясочник, который переплыл Ла-Манш и прошел гавайский Ironman. Олимпиец. Участник двух Паралимпийских игр. Серебряный медалист Паралимпиады. В сущности, Кен говорил мне теперь то же самое. «Посмотри, какой большой путь ты уже прошел в своей коляске. А теперь подумай, как далеко ты сможешь пройти на своих ногах».

Но неужели я обязательно должен делать выбор? Почему я не мог увидеть, как далеко мог пройти на своих ногах, и одновременно осуществить мечту о золотой медали? Я довольно долго ломал голову над этим вопросом даже после того, как посчитал, что нашел ответ. Сделать выбор было очень легко. Мне хотелось ходить и бегать. Но в то же время мне нравилась гребля на каноэ. Мне не хотелось отказываться от товарищеских отношений с гребцами. Походы с Джонно на байдарке много лет назад были одними из самых лучших воспоминаний в моей жизни. Золото определенно было моей целью, но для меня этот вид спорта являлся всего лишь средством **ее** достижения. Я любил греблю на каноэ. В какой-то степени гребля двумя веслами мне тоже нравилась, но гребля одним веслом – это совсем другое дело. Принять решение бросить это занятие было намного труднее, чем мне казалось во время разговора с Кеном.

Я вернулся в Пенрит. Через пару недель нам нужно было освободить дом, и, поскольку времени у нас было в обрез, мы решили искать дом не для покупки, а для аренды. В один из дождливых дней мы с Амандой отправились осмотреть пару мест, найденных нашим агентом по недвижимости. Джек остался с няней. Мы решили не брать его с собой в такую отвратительную погоду. Мне тоже не очень хотелось ехать. Если бы не безвыходная ситуация с крайним сроком освобождения дома, я бы попытался отложить осмотр на день или два. Но поскольку время поджимало, мы с Амандой совершили часовую поездку в Сидней под дождем.

Когда мы подъехали к первому дому, который хотел показать нам агент, дождь полил еще сильнее. Я припарковался на улице напротив дома. Аманда повернулась ко мне и сказала:

– Я буду ждать тебя внутри!

Она выскочила из машины и, чтобы не промокнуть, понеслась к крыльцу и быстро забежала в дом, оставив мне зонт. Через какое-то время она показалась в дверях, чтобы посмотреть, как у меня дела. Я выбрался из машины, но не дошел до самого дома, а

остановился перед ним на подъездной дорожке и смотрел на нее с широкой улыбкой на лице. Аманда крикнула, перекрывая шум дождя:

– Давай быстрей! Что ты делаешь?

Затем до нее дошло: я проделал этот путь под дождем с зонтом в руке, чего никак не мог сделать, сидя в коляске. Она улыбнулась и, когда я, наконец, добрался до дома, расхохоталась.

– Как же это здорово! – сказал я, крепко обнимая супругу.

Мы вошли в дом, чтобы осмотреть его изнутри. Пока агент проводил экскурсию, я думал про себя: «Так вот в чем разница между борьбой за золотую медаль и ходьбой. Дело вовсе не в выдающихся достижениях и медалях, а в качестве моей повседневной жизни. Чего мне хочется больше: получить золотую медаль или ходить?» Определиться с выбором стало гораздо легче.

Со времени первого приезда Кена в Пенрит я продолжал развлекаться с велотренажером Аманды. В конце концов мне удалось прокрутить педали на полный оборот один раз, а потом еще и еще. Однако я не мог долго крутить педали, потому что моя правая лодыжка билась о крышку маховика. Поскольку у меня не было возможности заставить стопу не подворачиваться внутрь, я решил найти другое решение.

Я поговорил со своим другом, инженером Джоном Роучем, и спросил, не сможет ли он сделать что-нибудь с педалью, чтобы она удерживала лодыжку от ударов о маховик. Он установил на педаль клин, на который могла опираться вся моя стопа. Мы провели эксперименты с несколькими моделями клиньев, пока не нашли тот, который лучше всего отвечал поставленной цели. Он так мне понравился, что я попросил Джона сделать такой же клин для левой стопы. Хотя левую ногу я мог контролировать немного лучше, чем правую, необходимость постоянно удерживать левую стопу в нужном положении отнимала энергию, которую можно было использовать для давления на педали.

После установки новых педалей я обнаружил, что во время занятий на велотренажере способен набирать хороший темп, и я подумал: «А что будет, если поставить эти педали на обычный велосипед?» Я решил это выяснить. Однажды вечером, когда до отъезда из Пенрита оставалось чуть больше недели, мы с моим соседом Полом переставили педали на дорожный велосипед Аманды. Само собой, что собственного обычного байка у меня не было. Когда нам с Полом удалось приладить педали, я не стал сразу садиться на байк и отправляться в поездку. Мне хотелось, чтобы это увидела Аманда. На следующее утро я сказал:

– Я собираюсь прокатиться на твоем байке.

– На моем дорожном байке? – переспросила она, все еще лежа в постели.

– Да. Пол помог мне поставить на него педали, которые сделал Джон. Я собираюсь на нем покататься.

– Хорошо, только погоди немного. Мне нужно разобраться с Джеком. Я очень хочу посмотреть, как ты поедешь, и захвачу видеокамеру.

– Конечно, – сказал я. – Обязательно подожду.

Я натянул велошорты, пошел в гараж и стал ждать Аманду.

Но, конечно, я не смог ждать долго. Я пытался, честно пытался, но, стоя там, в гараже, и глядя на эти прикрученные к велосипеду педали, чувствовал себя так же, как мальчишка рождественским утром. В конце концов тот мальчишка не смог больше ждать. Я выкатил байк на улицу перед домом. Мне было трудно просто перебросить ногу через раму и поехать, поэтому я подкатил байк к бордюру. Я встал на бордюр, перенес правую ногу через раму и поставил **ее** на педаль. Затем я прикрепил стопу к педали ремешком, чтобы удерживать **ее** на месте. С привязанной правой стопой я стал левой ногой толкать себя и велосипед вдоль бордюра, стараясь набрать инерцию. Это должно было привести к одному из двух: либо я поеду, либо упаду. В случае падения я планировал снова запрыгнуть на велосипед и продолжать попытки, пока не добьюсь желаемого результата.

Я сильно оттолкнулся в последний раз, поставил левую ногу на педаль и с силой нажал на нее. Пока я отъезжал от бордюра, мне было трудно ровно держать руль, но я стал быстрее крутить педали, чтобы набрать скорость. На моем лице засияла широкая улыбка. Это действительно было похоже на рождественское утро. «Как же это здорово! – сказал я себе. – Я еду на байке!»

Упиваясь успехом, я доехал до конца улицы. Несмотря на то что я накрутил в буквальном смысле тысячи километров на хендсайкле, езда на обычном байке вызывала совершенно другие ощущения. На хендсайкле спортсмен сидит очень близко к земле и рукоятки располагаются прямо на уровне глаз. На самых новых моделях гонщик располагается почти лежа. А сейчас я несся высоко над землей и всю работу выполняли ноги.

Я увлекся движением вдоль улицы и совсем забыл о том, что стремительно приближался к самой трудной части моей первой поездки. Улица заканчивалась тупиком. Доехав до конца, мне нужно было развернуться в обратную сторону. Вдруг в памяти промелькнули воспоминания о моих первых попытках езды на велосипеде, когда я был маленьким мальчиком. Выполнять поворот на велосипеде гораздо труднее, чем просто ехать вперед. Я немного сбавил скорость и стал осторожно поворачивать руль.

На повороте я чуть было не потерял равновесие, но все же сумел удержаться в вертикальном положении.

Когда я развернулся и поехал обратно, Пол только что слез со своего байка и переобувался для пробежки. Подняв голову, он увидел, что я проезжаю мимо него.

– Джон! У тебя получилось! Бог ты мой! Ты едешь на байке!

Это едва не привело к катастрофе. Я на мгновение потерял концентрацию и чуть не рухнул на землю. «Сфокусируйся, сфокусируйся! – приказал я себе. – Не вздумай свалиться». Кое-как мне удалось восстановить равновесие и остаться в седле.

– Я не думал, что ты будешь совершать пробную поездку с утра пораньше, – сказал он.

– Ну, ты ж меня знаешь, – ответил я с улыбкой.

Пол бежал рядом со мной, и мы непринужденно болтали. Это выглядело так, словно мы двое занимались этим каждый день.

Я доехал до своего дома, подрулил к бордюру и спустился на землю.

– Педали отлично работают, – объявил я Аманде, войдя в дом.

– Что? – спросила она, словно не расслышала.

– Педали отлично работают. Я проехал на твоем байке до конца улицы и обратно.

– А я думала, ты подождешь меня.

– Ну… – промямлил я. – Не смог удержаться. Аманду это не удивило.

– Полагаю, иначе и быть не могло, – примирительно сказала она. – Все прошло нормально?

В ответ я лишь улыбнулся. Я не мог подобрать слов, чтобы описать свои чувства. Честно говоря, в этот момент я действительно был мальчишкой, которому только что подарили его первый байк. Тем самым, четырнадцатилетним, который гонял на своем новом велосипеде, пока не осталось сил на ночь занести его домой. Когда я ехал по своей улице, внутри меня словно щелкнул переключатель. Вдруг мне показалось, что я никогда не садился в каноэ с аутригером и никогда не прикасался к веслу. Внезапно этот вид спорта как будто перестал для меня существовать. Я вернулся к своей старой любви, и мне не терпелось посмотреть, как далеко я смогу пройти по этому пути.

В тот день я проехал из одного конца улицы в другой несколько раз. В какой-то момент у меня возник вопрос – настолько важный, что на его решение мне нужно было направить все свои силы. «Интересно, – спросил я себя, – есть ли у меня теперь возможность вернуться в триатлон не на инвалидной коляске, а как обычному спортсмену». По идее, мне следовало

сразу отмести эту мысль как совершенно безумную. Но вместо этого я почувствовал, что в моей жизни вот-вот начнется новая глава.

16. Из Питера Паркера в Человека-паука

Вскоре после первой поездки на обычном велосипеде я позвонил своему старому другу Гордону Беллу. Мы с Горди знакомы еще с 1995 года, когда я впервые пытался покорить гавайский Ironman. Я не знал никого из представителей Австралии, но Горди ввел меня в их клуб. Он даже договорился, чтобы к моей гоночной коляске прикрепили австралийский флаг. Прямо перед началом гонки Гордон оказался рядом, когда кто-то из участников крикнул:

– Эй, а почему *ты* в гидрокостюме?

Прежде чем я успел сказать хоть слово, Гордон Белл ответил:

– Он же колясочник, дурья твоя башка.

Двумя годами позже, на Ironman 1997 года мы с Гордоном пересекли финишную линию вместе. Мы не планировали этого заранее. Просто так получилось, что мы вдвоем финишировали одновременно. Теперь Гордон был директором-распорядителем Непин-триатлона, поэтому я позвонил именно ему.

– Хочу поставить тебя в известность, что в этом году собираюсь заявиться на ваш триатлон.

– Это здорово, Джон. Ты же знаешь, как нам нравится видеть тебя на трассе. Добро пожаловать в любое время, как только у тебя появится такая возможность. Мы с нетерпением ждем тебя, – ответил Гордон.

Тут следует отметить, что я проходил Непин несколько раз, помимо тех, что были упомянуты в этой книге.

– Спасибо, – сказал я, – но я прошу не включать меня как колясочника. В этом году, Горди, мне хотелось бы выйти на старт как обычному спортсмену.

– Что? – переспросил Гордон, не веря своим ушам.

– Я сказал, что хочу выступить как обычный спортсмен.

– Ладно. Постой. Ты хочешь чего? То есть я хотел спросить как?

Я пересказал Гордону сокращенную версию того, что произошло за последние несколько месяцев. До этого звонка я не делал большого секрета из новости о восстановлении своей способности пользоваться ногами, но и не прикладывал особых усилий, чтобы о ней узнали те, кто не входил в круг моих близких родственников и друзей.

– Это потрясающе! – воскликнул ошарашенный Гордон. – Расскажи подробнее, как ты это себе представляешь.

– Думаю выступить в октябре, чтобы у меня было восемь месяцев на подготовку. Если ты организуешь мне допуск к гонке, я начну тренироваться, и посмотрим, что из этого выйдет, – сказал я.

– Конечно, Джон, – согласился Гордон. – Ты можешь участвовать в гонке, когда пожелаешь.

Я повесил трубку и понял, что переступил черту, отделявшую меня от так называемой «новой нормальности». Теперь я, в своем собственном восприятии, превратился из Джона Маклина – спортсмена-колясочника и паралимпийца в Джона Маклина – честолюбивого триатлета. И моим первым триатлоном должен был стать Непин – та самая гонка, к которой я готовился в 1988 году, когда со мной произошел несчастный случай, и в которой я участвовал как колясочник шестью годами позже. Непин 1994 года оказался трамплином для всего, что последовало дальше. И вот я снова здесь, через двадцать лет, и готов вернуться еще к одному новому началу. Я задал себе тот же вопрос, что задавал в 1994 году: «Если я смогу справиться с Непином, тогда что еще окажется для меня возможным? Как далеко я смогу пройти по этому пути?»

Помимо этого, я уже стал задумываться о возможности использовать триатлон как нечто большее, чем простое соревнование. Если я смогу проехать на велосипеде 30 километров после километрового заплыва, а затем слезть с него и пройти 10 километров на своих ногах, это станет событием, достойным освещения в печати. Я подумал, что предстоящий Непин-триатлон может стать превосходным инструментом сбора средств для моего фонда и поводом для открытия совершенно новой дискуссии о возможностях людей с физическими проблемами. Восстановление способности ходить перестало быть только моим личным делом. Я основал John Maclean Foundation, потому что хотел изменить к лучшему жизнь детей, прикованных к инвалидным коляскам. Передвигаясь на своих ногах и соревнуясь в триатлоне как обычный спортсмен, я получал возможность принести огромную пользу этому делу.

После телефонного разговора с Гордоном я сделал еще пару звонков. Мне нужно было передать в хорошие руки несколько вещей, которыми я сам больше не пользовался. Я позвонил одному другу и предложил ему свою гоночную коляску. Свой хендсайкл я отдал другому знакомому. У меня никогда не возникало сомнений в том, что если я что-то делаю, то обязан отдаваться этому делу на все сто процентов. Пока гоночная коляска и хендсайкл пылились в моем гараже, у меня оставался путь назад, возможность вернуться к комфортной и знакомой

позиции по умолчанию. Чтобы выкладываться «на все сто», так же как обычному спортсмену, мне нужно было, как говорится, сжечь мосты. Избавившись от этих вещей, я отрезал себе путь назад.

Словно опасаясь, что одного «сжигания мостов» не хватит, чтобы укрепить мою решимость пройти дистанцию Непинтриатлона в качестве обычного спортсмена, я пошел еще дальше и упомянул о своих планах журналистке из австралийской программы «60 минут», которая готовила сюжет о восстановлении моей способности ходить. Я как бы нечаянно проговорился о триатлоне, когда она спросила, что Джон Маклин собирается делать дальше. Этот вопрос давно стал для меня привычным. Всякий раз, когда я выступаю перед аудиторией, люди спрашивают, что я собираюсь делать дальше. Его задают даже мои друзья. Еще до того, как я решил заявиться на Непин, кое-кто из них начал интересоваться, не собираюсь ли я вернуться в Кону, чтобы пройти гавайский Ironman.

В отредактированном варианте сюжета, который пошел в эфир, моих собственных слов о Непин-триатлоне не было, но в завершающей части репортажа ведущая добавила: «Мы желаем Джону удачи, поскольку знаем, что сейчас он готовится к выступлению на Непин-триатлоне в октябре этого года». После таких слов уже и речи не могло быть о том, чтобы передумать или пойти на попятный. Жребий был брошен. Даешь Непин, и никаких других вариантов!

Сюжет в программе «60 минут» стал для меня поворотной точкой и во многих других отношениях. Известие о том, что я восстановил способность ходить, не просто распространилось по округе, а стало новостью поистине национального масштаба. Сюжет начинался с показа того, как я еду в своей коляске по пирсу Сиднейской гавани. В финальной части я «бежал» стометровку, а журналистка засекала мое время на секундомере. Между этими кадрами зрители знакомились с Амандой, Джеком, с Кеном Варом и с моим лечащим врачом, специалистом по позвоночнику, доктором Джоном Ё. Интервью перемежались вставками о моем спортивном прошлом, а кульминацией фильма стала видеозапись моих первых трех шагов в спортзале Кена. Журналистка приезжала со мной и Кеном на пляж, чтобы воссоздать мою первую пробежку, и отправлялась со мной на задний двор моего дома, чтобы я показал, что способен вытворять на батуте. На завершающих кадрах мы с Амандой прогуливались под руку. Журналистка говорила:

– У меня такое чувство, что вы невероятно довольны своей жизнью.

– Еще бы! – отвечал я. – У меня красивая жена и

замечательный малыш. Чего еще можно желать от жизни?

– И теперь вы снова стоите и ходите на собственных ногах, – добавляла она.

– Вот именно. Теперь я снова стал человеком прямоходящим.

Почти сразу после передачи на нас обрушилась лавина телефонных звонков, имейлов и СМС. Поначалу мне пришлось игнорировать поступающие сообщения, потому что я находился в Лас-Вегасе, где выступал с лекциями, и к тому времени, когда начались звонки, еще не успел увидеть репортаж. Мне пришлось ждать несколько часов, чтобы посмотреть его онлайн. К тому моменту, когда я его увидел, Аманду уже завалили звонками, СМС и имейлами. Многие связывались с нами, чтобы просто поздравить. Другие расспрашивали о подробностях моего лечения или приглашали меня приехать и выступить. Некоторым хотелось больше узнать о John Maclean Foundation и о том, как можно приобщиться к деятельности фонда. Сюжет в программе «60 минут» не только сделал мое решение пройти Непин-триатлон окончательным и бесповоротным, но и убедил меня в правильности идеи использовать это выступление с пользой для фонда. По моим прикидкам, это могло стать нашим самым выдающимся и эффективным мероприятием по сбору средств с момента основания фонда.

Теперь, когда моя решимость стала непоколебимой, мне нужно было ответить еще на один вопрос: сумею ли я справиться с этой задачей? Я знал, что без проблем смогу проплыть один километр. Как я уже упоминал, у человека, который переплыл Ла-Манш, есть все основания считать, что в воде ему по плечу практически любая задача. Кроме того, я был уверен, что справлюсь с 30-километровым вело этапом.

В дополнение к поездкам на байке Аманды я проводил много времени на велотренажере. Вскоре мне уже не придется заимствовать велосипед жены. Дэйв Ричардсон из веломагазина Panther Cycles, который на протяжении многих лет следил за состоянием моих хендсайклов, щедро предложил переделать под меня новый байк. Я знал, что с правильно подобранным велосипедом смогу одолеть любую дистанцию, особенно если учесть, что перед гонкой в моем распоряжении было шесть месяцев для тренировок.

Главная проблема оставалась той же, что и всегда. Лишь двенадцать месяцев назад я сделал первые три шага, а потом потерял равновесие и был вынужден остановиться. И теперь я планировал через шесть месяцев прошагать 10 километров. От трех шагов до 10 километров – я не знал, можно ли добиться такого за восемнадцать месяцев. Порой я сам казался себе слегка

чокнутым, чтобы на такое решиться. Мои врачи тоже не скрывали своих опасений. В связи с отсутствием у меня отводящих мышц бедер ноги сами собой смещаются внутрь, к тому же правая нога у меня короче левой. Короткие прогулки не представляли никакой опасности. Однако возникали вопросы по поводу кратко– и долгосрочных повреждений, которыми могла быть чревата ходьба на 10 километров. Мы с Амандой часто шутили на эту тему. Мы говорили: «Что может произойти в самом худшем случае? Лишь то, что мне придется провести в инвалидной коляске весь остаток жизни». Поскольку мне уже доводилось жить по такому сценарию, я решил, что ничего не потеряю.

Решение этой проблемы нашлось сразу после того, как «60 минут» выпустили мою историю в эфир. Как уже упоминалось выше, сколько я себя помню, нужные люди появлялись в моей жизни в те самые моменты, когда они были мне больше всего нужны. И когда мне пришел один необычный имейл, я понял, что это произойдет снова. Человек по имени Даррен Перейра прислал на мой веб-сайт сообщение, в котором говорилось: «Я только что посмотрел программу „60 минут” и нашел вашу историю весьма вдохновляющей. Я работаю в компании Neuromuscular Orthotics. Мы являемся лидерами в области дизайна, изготовления и подгонки ортопедических устройств – стабилизирующих коленно-голеностопных ортезов, предназначенных для клиентов с повреждениями спинного мозга и другими неврологическими заболеваниями. У нас больше сотни клиентов с ортезами такого типа, и я убежден, что Джону они тоже принесут огромную пользу. Если он пожелает со мной связаться, я с удовольствием приеду и посмотрю, что мы сможем сделать».

Первой послание Даррена увидела Аманда. Она переслала его мне в Лас-Вегас. Вернувшись домой, я сразу же позвонил Даррену и договорился о встрече. Тем временем мы постарались побольше разузнать о его компании и **ее** деятельности. С самого начала я увидел в этом еще одно из тех совпадений, которые всегда возникали в самые нужные моменты моей жизни. Компания Даррена располагалась в Мельбурне, чуть меньше чем в 500 километрах южнее Сиднея. На согласование расписаний ушло несколько недель, но в конце концов мне удалось выкроить время, чтобы отправиться к нему и снять мерки для ортопедических устройств последней модели из карбонового волокна.

Учитывая разную функциональность моих ног, для каждой из них мне требовались ортезы разных типов. Вся проблема в том, что, как бы я ни старался, следуя совету Кена, сделать движения обеих ног «одинаковыми и согласованными», они все равно

работают по-разному. После серии тестов Даррен подобрал для моей левой ноги ортез-стоподержатель с динамической реакцией на землю, который подгоняется под форму стопы и закрепляется под самым коленом. В нем используются два кевларовых стержня, которые стабилизируют лодыжку и одновременно придают пружинистость шагу, помогая ослабленной группе икроножных мышц.

Для правой ноги Даррен подобрал ортез, созданный на основе коленного ортеза. Он тянется из-под стопы вверх и заканчивается выше колена. Когда я переношу вес на пятку, коленный ортез защелкивается, предотвращая подгибание ноги в коленном суставе. Затем, когда я двигаюсь вперед, запорное устройство размыкается, позволяя мне свободно разогнуть ногу в колене для следующего шага. Помимо этого, нижняя часть ортеза стабилизирует стопу и голеностопный сустав, предотвращая отвисание стопы при каждом шаге. Это повышает устойчивость при ходьбе.

На изготовление моих ортезов Даррену потребовалось три недели, после чего последовали многочисленные примерки и подгонки. Результаты, на мой взгляд, оказались потрясающими. Могу сказать только одно: без них я Питер Паркер. С ними я становлюсь Человеком-пауком. Без них каждый шаг требует таких неимоверных усилий (как физических, так и умственных), что если во время ходьбы кто-нибудь подойдет и завяжет со мной разговор, то я могу упасть. Ортезы очень помогли мне в этом отношении. Они обеспечили поддержку коленям и стопам, которые двигаются в нужном направлении, что позволяет мне шагать, не задумываясь о каждом движении. Когда я попробовал использовать ортезы в сочетании с палками для ходьбы, которые применяют туристы для путешествий по холмистой местности, то решил, что нашел ключ к успешному преодолению бегового этапа триатлона.

Примерно в то же время, когда я получил свои ортезы, мне позвонил Дэйв из веломагазина в Пенрите и сообщил, что мой новый байк готов. Передать свою радость словами было невозможно. Это был третий новый велосипед в моей жизни. С предыдущими двумя все сложилось не очень хорошо. Первый, как вы, возможно, помните, украли прямо из-под окон моего дома после того, как я покатался на нем всего один день. Второй находился подо мной, когда на трассе M4 меня сбил грузовик. Две предшествующие неудачи означали лишь то, что на третьем велосипеде я добьюсь самого грандиозного успеха. В конце концов, мои третьи попытки часто подтверждали тот факт, что Бог любит троицу. Так было, когда я мальчишкой выступал в

спортивной ходьбе на 1500 метров и когда я с третьего раза стал финишером в Коне.

Добравшись до веломагазина и увидев свой байк, я влюбился в него с первого взгляда. Велосипед модифицировали в полном соответствии с моими требованиями, и на черной раме яркими буквами было написано название моего фонда: John Maclean Foundation. Кроме того, на велосипед поставили педали, которые сконструировал для меня Джон.

– Надо бы его испытать, – сказал я и выехал на дорогу, которая использовалась для проведения велоэтапа Непинтриатлона.

Большая часть дороги проходит по равнине. Однако перед въездом в город располагается холм – самый трудный для меня участок. Я поставил низкую передачу и стал изо всех сил крутить педали. Добравшись до вершины холма, я сразу развернулся и на полной скорости понесся вниз, улыбаясь до ушей. И хотя мне еще ни разу не доводилось преодолевать на обычном байке целых 40 километров, я прямо там понял, что смогу без проблем справиться с велоэтапом.

Теперь, когда у меня был собственный велосипед, я начал во время езды экспериментировать с ортезами, чтобы лодыжки не бились о раму. Даже со специально приспособленными педалями мои ноги, особенно правая, время от времени продолжали это делать. Даррен кое-что подправил, и ортезы стали неотъемлемой частью моего велосипедного снаряжения.

Став обладателем нового велосипеда, я позвонил Джонно.

– Я собираюсь выехать покататься с вашей велогруппой, – сообщил я ему.

Они с несколькими приятелями собирались по воскресеньям и колесили по дорогам неподалеку от того места, где я жил раньше. Большинство из них готовились к состязаниям, но главным образом они собирались, чтобы развлечься, а затем остановиться где-нибудь на обочине и попить кофе. Когда я присоединился к их компании в первый раз, то сразу понял, что мое решение поменять греблю на велосипед и готовиться к Непин-триатлону было правильным. В те годы, когда я пользовался хендсайклом, мы с Джонно накрутили вместе немало километров. Это с ним мы выехали на трассу М4 через несколько лет после несчастного случая, когда я готовился к своему первому Непин-триатлону в инвалидной коляске. Но во время всех этих поездок у нас не было возможности смотреть друг на друга и разговаривать, располагаясь на одинаковой высоте. Когда я ехал на своем старом хендсайкле, ему приходилось смотреть на меня сверху вниз, а мне на него – снизу вверх. Теперь, когда я ехал на

своем новом велосипеде, мы впервые находились на одном и том же уровне. Это создавало восхитительное ощущение.

Наслаждаясь своей новообретенной свободой, я столкнулся с одной проблемой. Мы с Амандой переехали в городок Хаберфилд, который располагается в черте Большого Сиднея. Почти в километре от нашего дома находится бухта Айрон – часть Сиднейской гавани. Популярная тропа для пешеходов и велосипедистов, именуемая Бей-Ран, проходит по мосту Айрон-Ков-Бридж и образует кольцо длиной 8 километров. Как-то раз я решил использовать Бей-Ран для тренировки. Большая часть тропы проходит по ровной местности. Но в местах подъема на мост она становится довольно крутой.

Поскольку я уже успел покорить один холм, мне казалось, что с двумя подъемами как-нибудь справлюсь. Но когда я выехал на тропу, то вскоре понял, что забыл принять во внимание фактор присутствия на ней других велосипедистов и бегунов. Дело в том, что Бей-Ран пользуется огромной популярностью у помешанных на фитнесе австралийцев. Поначалу я ехал спокойно, получая истинное удовольствие, но затем догнал группу женщин, которые двигались прогулочным шагом, занятые оживленной беседой. Они растянулись на всю ширину дорожки, не обращая никакого внимания на окружающих. Когда я приблизился к ним, у меня в голове мелькнула мысль: «О нет! Ты не сможешь остановиться, не свалившись на землю!» Поскольку мне приходится особым образом привязывать стопы к педалям, я не могу, например, остановиться на перекрестке, поставить одну ногу на землю и подождать, пока проедут машины. Когда я еду, ноги работают как положено. Но для того, чтобы остановиться или сдвинуться с места, мне обязательно нужно на что-нибудь опереться для сохранения равновесия.

К счастью, мне удалось благополучно объехать первую группу любительниц поболтать на свежем воздухе, а затем еще и еще одну. Добравшись, наконец, до подъема, ведущего на мост Айрон-Ков-Бридж, я сильно занервничал. Падать в этом месте было явно нежелательно. В придачу ко всему, когда я поднялся на мост и поехал по не очень широкой пешеходной дорожке, мне пришлось уворачиваться от других велосипедистов и многочисленных встречных бегунов трусцой.

Когда я вернулся домой, Аманда спросила:

– Как покатался? Я рассчитывала, что тебя не будет дома как минимум еще пару часов.

– Думаю, пока я еще не совсем готов кататься по Бей-Рану, – сказал я.

После этого я стал проводить большую часть тренировок в

Пенрите, в 45 минутах езды от дома, нарезая круги на ровной дорожке вокруг Пенритских озер, которая используется для проведения Непин-триатлона. Как бы то ни было, с каждой новой поездкой я ощущал в себе все больше уверенности в успехе своего выступления на триатлоне и с нетерпением считал дни, оставшиеся до этого испытания.

17. Слишком большая затея, чтобы ее провалить

Реальное осознание степени значимости того, чем должна была стать моя попытка участвовать в триатлоне, впервые возникло у меня в Лас-Вегасе, за пять с лишним месяцев до состязания. Когда меня приглашают выступить перед сотрудниками коммерческих предприятий, я обычно придерживаюсь одной и той же сюжетной линии. В своих презентациях, которые часто строятся вокруг слов моего отца «Видишь, какой большой путь ты уже прошел. А теперь подумай, куда ты направишься дальше и как далеко сможешь пройти?», я знакомлю слушателей с длинным списком своих разнообразных достижений в спорте. В конце выступления я всегда призываю слушателей ставить перед собой большие цели, а затем разрабатывать стратегии их достижения.

Однако на сей раз, приехав в Лас-Вегас по приглашению одной крупной IT-компании, я решил добавить в свою презентацию новый сюжетный ход. В конце своего выступления, чтобы каждый из 1500 слушателей смог своими глазами увидеть мое последнее достижение, я встал со своей инвалидной коляски и прошел по сцене. Эта демонстрация вызвала бурные овации. Полностью завладев вниманием аудитории, я добавил:

– В октябре я собираюсь попробовать сделать самое трудное из всего, что мне когда-либо доводилось делать. Я вернусь туда, где начался мой путь, и попытаюсь пройти Непин-триатлон как обычный спортсмен. Не знаю, сумею ли я справиться с этой задачей, но в любом случае обещаю показать все, на что способен. После этого, как бы мимоходом, добавил:

– Приглашаю всех желающих приехать в Сидней и присоединиться ко мне. Мы намерены привлечь как можно больше людей – не просто для того, чтобы поддержать меня, а главным образом для того, чтобы помочь нашей некоммерческой организации John Maclean Foundation собрать деньги для детей, прикованных к инвалидным коляскам.

В ответ на мое приглашение компания объявила конкурс на поощрение лучших продавцов. Победителям была обещана пятидневная поездка в Австралию, кульминацией которой должен был стать Непин-триатлон. Они могли принять участие в соревновании или просто присутствовать в качестве болельщиков. Конкурс имел большой успех, и в конечном итоге из Штатов на соревнования приехало больше тридцати

сотрудников.

После успеха в Лас-Вегасе, который находится всего в 12,4 тысячи километров от Сиднея, я решил сделать этот новый сюжетный ход обязательным элементом всех своих презентаций. Люди откликались весьма охотно, особенно в Австралии. Параллельно с приглашением приехать, чтобы присоединиться ко мне, мы с сотрудниками моего фонда обзванивали компании, с которыми у нас сложились хорошие отношения, и приглашали их стать спонсорами этого мероприятия. Наше приглашение приняли многие. Компания Dimension Data, которая долгие годы поддерживала John Maclean Foundation и меня лично, не только выписала фонду солидный чек, но и сагитировала большую команду сотрудников выйти на старт триатлона. Компания Hyundai не только дала согласие спонсировать мою попытку пройти триатлон, но и подписала соглашение о долгосрочной поддержке фонда.

Даже мой старый футбольный клуб Penrith Panthers не остался в стороне и присоединился к группе спонсоров.

По мере того как корпоративных спонсоров становилось все больше, росло и количество людей, выражавших желание присоединиться ко мне на дистанции триатлона. Гордон Белл даже организовал специальную категорию для участников, желавших выступать в качестве представителей John Maclean Foundation. В триатлоне участники стартуют группами, которые называются волнами и формируются с учетом возраста и физических возможностей. Для этих соревнований организаторы создали дополнительную волну – волну JMF (John Maclean Foundation). Они включили информацию о фонде во все рекламные материалы, распространяемые перед гонкой. Поскольку не каждый человек физически способен справиться с дистанцией триатлона, мы придумали новую форму участия, позволявшую людям приобщиться к нашему мероприятию. Каждый желающий мог подать заявку на то, чтобы просто пройти рядом со мной только второй из двух кругов (около 5 километров) вокруг главного озера гребного центра на Пенритских озерах. В дополнение к 150 участникам, которые представляли JMF и собирались пройти всю дистанцию триатлона, на такую прогулку подписалось еще триста человек. То, что началось как идея, которая пришла ко мне, когда я катался на велосипеде жены по своему району, стало перерастать в массовое движение.

За свою карьеру мне доводилось выступать на нескольких очень больших стадионах. Всего в 45 километрах от места проведения Непин-триатлона проходили Олимпийские игры 2000

года, где я участвовал в гонке на инвалидных колясках, за которой наблюдало 115 тысяч человек. Однако несмотря на то, что общее число зрителей было огромным, количество людей на трибунах, которые пришли туда ради меня, было довольно небольшим. Большая группа моих родственников и друзей прилетела в Пекин на Паралимпийские игры 2008 года, но и тогда их было примерно полсотни. Ничто из когда-либо сделанного мною и нашим фондом не вызывало такого широкого отклика, как приглашение на предстоящий триатлон. В дополнение ко всем тем, кто решил приехать, просто чтобы поддержать фонд и подбодрить меня, мне стали звонить друзья со всего мира, чтобы сказать, что они собираются прилететь и присоединиться ко мне. Дэвид Найт, который сейчас живет в Нью-Йорке, пообещал, что обязательно будет здесь. То же самое сделал мой друг Тим из Бостона и еще один из Ванкувера. Обязательно приедет мой закадычный друг Джонно, тем более что живет он совсем не так далеко. О намерении поддержать меня сообщили брат Аманды Кэлвин и мой брат Марк со своей семьей. Даже мой брат Дон и его жена Келли планировали прилететь из Торонто. Дон был вместе со мной в Коне, во время заплыва через Ла-Манш и в Пекине. Он сказал, что ни за что на свете не пропустит *это событие,* которое по степени грандиозности затмевает все предыдущие.

После того как я повесил трубку, поговорив с очередным другом, клятвенно пообещавшим приехать в Австралию, чтобы меня поддержать, меня вдруг осенило. Эта маленькая затея с триатлоном стала для меня слишком большой, чтобы **ее** провалить. Я не мог позволить себе подвести всех этих людей. Однако, в отличие от всего остального, что я когда-либо пытался сделать, сейчас я действительно не был уверен в том, что смогу справиться с этой задачей. Двадцатью годами ранее, когда я попытался стать первым колясочником в истории Непин-триатлона, я знал: это мне по плечу. В течение нескольких месяцев перед состязанием мы с Джонно тренировались на дистанциях намного длиннее той, которую мне предстояло одолеть в ходе самого триатлона. То же самое можно сказать о Коне. Когда я впервые туда приехал, невероятная суровость ветров и тяжесть трассы стали для меня неприятным сюрпризом, тем не менее, выходя на старт, я был абсолютно уверен в том, что смогу добраться до финиша. И я сделал это. Трижды. Ныряя в воды Ла-Манша, я знал, что смогу проплыть более 50 километров в открытом океане. Мне уже доводилось за один раз покрывать и более солидные расстояния в числе той 1,7 тысячи километров, которую я проплыл за восемь месяцев тренировок перед самим

заплывом.

Но на этот раз все обстояло иначе. Я попробовал «потренироваться» в прохождении пешего этапа, но это оказалось очень тяжело. Однажды мы с Амандой прошли 4 километра по парку, расположенному рядом с нашим домом в Хаберфилде. Пока мы гуляли, я чувствовал себя великолепно. Она то и дело восхищенно повторяла:

– Подумать только, сколько ты способен пройти даже без тренировок!

Но после возвращения домой наше прекрасное настроение улетучилось. Разувшись, я обнаружил большие мозоли, особенно на правой стопе. Кроме того, долгая ходьба очень сильно меня утомила. Чуть больше 4 километров – это меньше половины того, что мне предстояло пройти в день гонок. Я сказал себе, что после тренировок стану справляться лучше, но мозоли на ногах заставили меня задуматься о том, смогу ли я серьезно тренироваться. Если я сотру ноги до гонки, то буду вынужден сняться с соревнований. Такой вариант был для меня совершенно неприемлемым. Следовательно, мне нужно было придумать, как тренироваться, не причиняя вреда ногам. Я вернулся к Даррену и попросил получше подогнать ортезы.

А потом все мысли о тренировках сразу вылетели у меня из головы, когда Аманда вернулась домой после визита к врачу. С некоторых пор **ее** беспокоили боли в груди. За последний год частота и интенсивность приступов боли усилилась. В конце 2013 года после нашего возвращения с Гавайев ей сделали ряд анализов, но, когда состояние здоровья **ее** отца резко ухудшилось, **ее** проблема отошла на задний план. Когда Аманда снова обратилась к кардиологу, то предполагала, что он направит **ее** к другому специалисту. Даже в самых страшных снах мы не ожидали того диагноза, который поставили Аманде. У нее обнаружили врожденную аномалию одной из коронарных артерий сердца. Эта аномалия периодически вызывала замедление тока крови, что становилось причиной стенокардических болей. Нашим первым вопросом к врачу был: «И что теперь?» Но он не смог сказать ничего определенного.

Далее последовали шесть с лишним месяцев консультаций у разных кардиологов и кардиохирургов, каждый из которых приходил к собственному, отличному от других заключению. Такая патология встречается нечасто, и врачи редко с ней сталкиваются – по крайней мере, у живых пациентов. Известно, что она может привести к внезапной смерти; поэтому обычно **ее** обнаруживали у здоровых во всех остальных отношениях людей, которые скоропостижно покидали этот мир. Одни врачи

советовали нам ничего не предпринимать, поскольку не хотели предлагать совершенно здоровой во всех остальных отношениях сорокачетырехлетней женщине операцию на открытом сердце в качестве профилактики того, что могло никогда не случиться. Другие врачи предупреждали нас, что однажды утром она может встать с постели и просто упасть замертво. Аманда – очень прагматичная женщина, и подобная недосказанность приводит **ее** в бешенство. Неуверенность врачей повергла всю нашу семью в состояние неопределенности. Ситуация осложнялась еще и тем, что перед поездкой на Гавайи Аманда оставила работу. Теперь главным добытчиком в семье стал я со своими гонорарами за публичные выступления. Она хотела заняться поисками новой работы, но не могла, пока мы не узнаем точно, придется ли ей делать операцию. В придачу ко всему каждый приступ боли стал вызывать у Аманды панику. Ее воображение сразу начинало рисовать газетные заголовки типа «В квартире обнаружили малыша, который катал игрушечные машинки по телу мертвой матери». Аманда стала постоянно носить с собой мобильный телефон.

В конце концов Аманда решилась на шунтирование пораженного участка артерии посредством операции на открытом сердце. После этого встал вопрос выбора подходящего времени для операции. После выхода в эфир сюжета обо мне в программе «60 минут» график моих выступлений стал невероятно плотным. Нам пришлось выкраивать время между договоренностями о моих выступлениях в Австралии и за океаном. Наконец мы назначили дату, но потом Аманда слегла с бронхиальной инфекцией. Мы отложили операцию до тех пор, пока у нее не закончится курс приема антибиотиков. Затем нам пришлось отложить ее снова. А потом в третий раз.

Когда Аманда, в конце концов, смогла лечь в больницу для проведения шунтирования, операцию назначили как раз на то время, когда я должен был выступать в Сиднее перед аудиторией из пятисот с лишним человек. Я сразу же сказал, что отменю выступление, но Аманда и слышать об этом не хотела.

– Ты не будешь ничего отменять. Люди несколько месяцев ждали твоего выступления. Нельзя отменять его в самый последний момент, – настаивала она. Когда я попробовал спорить, Аманда сказала: «Обещаю, что буду здесь, когда ты закончишь. Иди. Делай свое дело. А потом возвращайся в больницу».

Вот за эту стойкость духа я и люблю ее так сильно. Она даже не рассматривала возможность неудачного исхода операции. Аманда была абсолютно уверена в том, что хорошо перенесет

операцию и потом ей лишь потребуется какое-то время на восстановление. Она не боялась, что на операционном столе что-нибудь может пойти не так. Аманда просто считала, что для тех, кто занимается хирургией на открытом сердце, эта операция не представляет никаких трудностей, а **ее** должен был оперировать один из ведущих кардиохирургов Австралии. Как оказалось, она была права. Я провел с ней весь вечер накануне операции, а на следующий день, когда отправился в город проводить свою презентацию, **ее** повезли на предоперационную подготовку. К тому времени, когда я закончил выступление, Аманду уже перевезли из операционной в отделение интенсивной терапии и **ее** состояние не вызывало у врачей никаких опасений. Послеоперационное восстановление было довольно быстрым и успешным.

На завершающем этапе подготовки к гонке ко мне присоединились два партнера по тренировкам: Стив Во и Джок Кэмпбелл. Моего старого друга Стива Во в Австралии называют Майклом Джорданом крикета, и он бывший капитан сборной Австралии. Крикет пользуется здесь колоссальной популярностью. Джок – бывший тренер профессиональной команды по крикету. Особого признания он добился как специалист по силовой и общефизической подготовке.

Стив, Джок и я стали партнерами по тренировкам благодаря компании Toyota. Их съемочная группа получила задание повсюду следовать за нами в последние недели перед гонкой и во время самого триатлона. Из отснятого материала они сделали три короткометражных фильма. Поскольку Стив плавал примерно так же, как я перед своим первым Непином в 1986 году (тогда я проплыл целый километр, что называется, по-собачьи), мы проводили в бассейне больше времени, чем где-либо еще. В какой-то момент я предложил Стиву просто ухватиться за мои ноги и протащил его на буксире через весь бассейн. После этого мы много шутили насчет того, что и во время самого триатлона ему следует действовать таким же образом. Помимо тренировок в бассейне, мы совершили несколько вылазок на байках и коротких прогулок пешком.

Чтобы вы смогли оценить уровень моей подготовки, мне нужно вернуть вас во времени к своему первому выступлению на Непин-триатлоне в инвалидной коляске. Мы с Джонно накручивали километр за километром, чтобы нарастить мою силу настолько, чтобы я смог не только добраться до финиша, но и посоревноваться. Мне было мало просто добраться до финиша. Я хотел показать, что вполне могу померяться силами с любым другим спортсменом. То же самое стремление двигало мною и в

Коне, и в водах Ла-Манша, и во всех других местах, куда я отправлялся выступать. Но лишь теперь, впервые в своей жизни, я понимал, что, если даже просто дойду до финиша, это само по себе станет колоссальной победой. Однако моя способность финишировать оставалась под большим вопросом. По сути, я принимал участие в гонке для того, чтобы попробовать узнать, возможно ли это?

За три недели до гонки я поехал в Пенрит и встретился с Джонно в гребном центре, на трассе Непин-триатлона, чтобы провести репетицию. Мне нужно было увидеть, насколько я близок к исполнению своего громкого заявления о намерении сделать то, что собирался. Мы не пытались сохранить нашу репетицию в тайне. Вместе с нами на дистанцию вышли несколько приятелей Джонно по тренировкам, которые были также и моими друзьями.

Я хотел, чтобы пробная гонка прошла в условиях, максимально приближенных к реальным. Мы поставили байки на велопарковке, где в день гонки их должно было собраться больше полутора тысяч. Помимо прочего, я договорился с одним своим другом, который управляет центром на Пенритских озерах, чтобы он поставил для меня стул на причале рядом с местом завершения плавательного этапа. От него до велопарковки шла вверх дорожка, равная по длине трем футбольным полям. Я вполне способен прошагать столько без ортезов, но предпочитаю этого не делать. Ортезы и палки для ходьбы я оставил рядом с этим стулом.

Мы с Джонно и остальные парни прыгнули в воду неподалеку от места завершения плавательного этапа. Я не видел смысла плыть весь километр. В конце концов, не плавание должно было стать для меня главной проблемой. Вспомнив свой первый Непин 1986 года, я едва удержался от смеха. В то время я почти не умел плавать, но зато знал, что если окажусь далеко позади всех, то на беговом этапе смогу легко ликвидировать любое отставание. Теперь же плавание было единственным этапом, где я чувствовал себя совершенно комфортно.

Мы проплыли пару сотен метров до причала. Раньше, когда я участвовал в триатлоне как колясочник, Джонно и кто-нибудь еще вытаскивали меня из воды и несли вверх. В этот раз, когда мы подплыли к берегу, он взглянул на меня, словно хотел спросить: «Мне вытаскивать тебя или как?»

– Сам справлюсь, – сказал я.

Я стал подниматься, чтобы пройти вверх по мокрому склону, но затем передумал. Вместо этого я встал на четвереньки. Пара ребят направилась ко мне, чтобы помочь подняться на ноги, но я

отмахнулся, показывая, что этого делать не нужно.

– Поверьте, парни, так мне намного легче, – сказал я им. На четвереньках я взобрался на причал, надел ортезы и кроссовки, подхватил палки для ходьбы и сказал:

– А теперь давайте прокатимся.

– Звучит заманчиво, приятель, – сказал Джонно. – Показывай дорогу.

Трасса велоэтапа на Непине уходит от гребного центра, поднимается вверх на дорогу, проложенную вдоль него, а потом на кольцевой развязке поворачивает на север и продолжается по главной дороге, ведущей из Пенрита. В день гонки движение транспорта перекрывают, предоставляя спортсменам право использовать всю ширину дороги, не оглядываясь через плечо на машины. Поскольку у нас такой возможности не было, мы с Джонно ограничились тем, что дважды обогнули главное озеро, то есть проехали около 10 километров. Тремя неделями позже мне придется пройти те же самые два круга пешком. Ехать на велосипеде по ровной дороге было так приятно, словно это не было репетицией перед серьезным испытанием. Весело болтая, мы неслись вокруг озера. Веселье закончилось, когда мы слезли со своих байков.

После того как мы поставили велосипеды на парковке, Джонно озабоченным тоном спросил:

– Ты точно уверен, что хочешь это сделать, Джонни?

– Да. Мне нужно пройти хотя бы один круг, – сказал я.

– Хорошо. Я с тобой, – сказал он.

Я снял велошлем и взял палки для ходьбы, чтобы отправиться назад, от парковки к пешеходной дорожке, проложенной вокруг озера. Начинается она с подъема на горбатый мост, который проходит над озером, соединяющим акваторию гребного центра со старыми озерами, которые находились здесь всегда. Вся система озер образует замкнутую петлю, и старые озера используются как место для разминки. Сам мост, украшенный олимпийскими кольцами, выглядит довольно впечатляюще.

После одного-двух шагов вверх по мосту я почувствовал дискомфорт. Он усиливался с каждым новым шагом. Я понял, что у меня возникла проблема, хотя мы были еще в самом начале дистанции. Даже не глядя на свои стопы, я знал, что на обеих начали расти мозоли. Я не остановился, чтобы снять кроссовки и посмотреть, но чувствовал, что они уже появились.

Мы с Джонно двигались дальше. Он что-то рассказывал, но я не отвечал. Я смотрел прямо перед собой и старался сосредоточиться. «Правая палка, левая нога. Левая палка, правая нога», – говорил я себе снова и снова. Тот счастливый парень,

который приехал сюда поразвлечься с друзьями в субботний день, давно исчез. Боль продолжала нарастать. Я изо всех сил старался не думать о ней и продолжал двигаться вперед. Примерно на середине круга Джонно, наконец, поинтересовался:

– Ты все время молчишь, Джонни. У тебя все в порядке?

– Все нормально, – солгал я.

Больше я почти ничего не говорил, пока мы не дошли до конца тропы и не направились к своим машинам.

На последнем повороте первого круга нам повстречался какой-то парнишка на велосипеде, одетый в велоджерси с логотипом John Maclean Foundation, купленное на одной из наших акций по сбору средств.

– Вы Джон Маклин? – спросил он, притормозив и подъехав ко мне.

– Да, – сказал я.

– Я так и подумал, что это вы, – сказал он с улыбкой. – Мне просто захотелось сказать вам, что я слежу за вашей карьерой и вы меня вдохновляете. Спасибо вам за все.

– Нет, это тебе спасибо, – сказал я.

– Вы не против, если я с вами сфотографируюсь? – попросил он.

– Валяй, – ответил я.

Мы поболтали еще несколько минут, и он сделал несколько совместных селфи. Судьба выбрала идеальное время для появления моего нового друга. К тому моменту, как я дотащился до конца этого пробного круга, у меня совсем не осталось сил. Меня мучила боль, которая возникала в стопах и отдавала в спину. В моей голове шел бурный внутренний диалог о том, каким образом я смогу одолеть весь триатлон, если даже половина дистанции довела меня до полного изнеможения. Однако когда я приблизился к линии финиша, появился человек, который напомнил мне, почему я собирался справиться с задачей, которая с самого начала выглядела невыполнимой. Дело было вовсе не во мне. Я надеялся, что, выбравшись из своей коляски и справившись с дистанцией триатлона, смогу раздвинуть границы возможного. Я надеялся, что вдохновленные моим примером люди перестанут обращать внимание на свои ограничения и смогут пройти дальше, чем когда-либо считали возможным. Но больше всего мне хотелось изменить к лучшему жизнь детей в инвалидных колясках, вынужденных только слушать рассказы о вещах, которыми они никогда не смогут заниматься. Я хотел, чтобы они смотрели на меня и говорили: «Если Джон смог это сделать, то и мне ничто не помешает сделать то же самое».

Слова этого парня придали мне необходимое воодушевление.

Однако вопрос, который я надеялся прояснить в ходе этой репетиции, так и остался без ответа. Способен ли человек, который провел четверть века в инвалидной коляске, встать и пройти дистанцию триатлона как обычный спортсмен? Очень скоро мне предстояло это выяснить. И если ответ будет зависеть только от меня, то я сделаю все, чтобы им стало однозначное и безоговорочное «да».

18. День гонки

В день проведения триатлона я проснулся в 3:45, чтобы ментально подготовиться к гонке. Однако моим планам не суждено было сбыться. Последние недели перед Непином оказались самыми суматошными в моей жизни. Обычно во время подготовки к особенно ответственным соревнованиям я следую тщательно разработанному тренировочному плану. За несколько недель до состязаний я довожу до максимума интенсивность силовых тренировок, а затем сосредоточиваюсь на ментальной подготовке, чтобы на соревнованиях показать все, на что я способен.

Условия подготовки к этому Непину никак нельзя было назвать обычными. Я не мог тренироваться на уровне, который считал необходимым, чтобы набрать оптимальную форму для величайшего испытания в своей жизни. При столь малом объеме силовых тренировок решающее значение приобретала ментальная подготовка. К сожалению, на нее у меня тоже не было времени.

Эта круговерть началась сразу после того, как мы с Джонно провели репетицию гонки. День или два спустя я спешно улетел в Кону, на гавайский Ironman. Организаторы соревнований пригласили меня выступить перед всеми участниками на торжественном ужине накануне гонки. Они показали клип из сюжета в программе «60 минут», а затем предоставили мне право сказать несколько слов. После моего выступления Боб Бабитт, сооснователь Challenged Athletes Foundation, радиоведущий и лауреат Зала славы Ironman, устроил для меня импровизированную пресс-конференцию в формате сеанса вопросов и ответов. Первый вопрос был простым: «Какие ободряющие слова вы можете сказать спортсменам, особенно тем, кто приехал сюда впервые?» Я рассказал о своем собственном первом опыте и отпустил несколько шуток насчет ветра на трассе. Этого ветра я не забуду до конца своих дней. Затем меня спросили: «Каковы ваши ближайшие планы?» Это стало удобным предлогом рассказать о Непин-триатлоне и о моем намерении пройти дистанцию в качестве обычного спортсмена. В заключение меня спросили: «Не собираетесь ли вы когда-нибудь вернуться сюда, в Кону, не почетным гостем, а участником?» Этот вопрос привел слушателей в бурный восторг. Мой ответ был таким: «Вообще-то я пока еще только учусь ходить. Вскоре мне предстоит первый в моей жизни обычный триатлон, так что не хотелось бы забегать вперед. Сначала нужно сделать этот первый шаг, а уж потом думать о следующих». Это был уже не первый раз, когда

меня спрашивали о выступлении в Коне в качестве обычного спортсмена. Дома, в Австралии, друзья спрашивают меня об этом постоянно. Даже Кен обмолвился об этом на одном из наших совместных занятий.

После возвращения из Коны меня ожидал плотный график мероприятий. Мне нужно было провести несколько запланированных ранее выступлений. Затем мы с Амандой оказались втянуты в проверку готовности всего необходимого для сотен представителей фонда John Maclean Foundation, собиравшихся приехать на триатлон, чтобы принять участие в гонке или просто пройтись рядом со мной. Участники должны были получить велоджерси, а пешеходы – фирменные футболки JMF, украшенные логотипами всех наших спонсоров. Хотя у фонда есть отличный менеджер, который занимается подобными вещами, вопросов, связанных с прибытием этих людей, хватило и на мою долю. Помимо прочего, каждый должен был получить памятную бейсболку, но по ряду причин их поставка задерживалась.

За неделю до гонки начался форменный дурдом. В воскресенье перед гонкой из Штатов прилетел Марк, литературный редактор этой книги. Мы выкроили время, чтобы проехать вдвоем пару кругов по Бей-Рану на велосипедах, но мне не удалось в тишине провести сеанс ментальной подготовки к гонке. Мы с Марком сразу же погрузились в работу над книгой, составляя планы глав и обсуждая их структуру. Он не собирался долго оставаться в Австралии, поэтому нам нужно было успеть за считанные дни сделать как можно больше. В понедельник вечером мне пришлось отправиться в Сидней, где на следующее утро я должен был за завтраком произнести речь перед группой бизнесменов. Сразу же после выступления я помчался домой, переоделся и поехал в Пенрит, чтобы оставить свой велосипед в гребном центре и в последний раз осмотреть трассу. Затем я вернулся домой, чтобы побросать в чемодан кое-какие вещи, и поехал в город, чтобы успеть к ужину с группой директоров начальных школ. В ту ночь я остался в Сиднее. На следующее утро я сначала выступил на заседании Ассоциации директоров начальных школ, проводивших ежегодную конференцию, и прямиком оттуда отправился в компанию Dimension Data, чтобы подбодрить сотрудников, планировавших четырьмя днями позже выступить на Непин-триатлоне вместе со мной. Сразу после этого выступления я вернулся домой, переоделся и поехал в пригород Сиднея, на пляж Кронулла. Там меня ждали Стив Во и Джок Кэмпбелл с операторами компании Toyota для съемки еще одного эпизода фильма.

Следующий день, четверг, начался с непрерывных звонков на мой телефон. Сиднейская газета Daily Telegraph поместила на первой полосе статью о моем намерении выступить на Непин-триатлоне в качестве обычного спортсмена. Подобные публикации вызывают такую же реакцию, как передовицы в New York Times и USA Today. А в масштабах Австралии, может быть, даже более сильную. Как только газеты были доставлены в киоски, мне принялись названивать представители национальных спортивных каналов и договариваться об интервью. Я все еще не мог оторвать трубку от уха, когда настала пора отправляться в аэропорт встречать моего брата Дона и его жену, которые прилетели из Канады. Я привез их к себе домой, где они смогли немного передохнуть, а затем все вместе мы поехали в прибрежный поселок Уотсонс-Бэй, чтобы пообедать с Дэвидом Найтом и его мамой. Дэвид прилетел из Нью-Йорка. После обеда у нас осталось немного времени на осмотр достопримечательностей, прежде чем я отправился на встречу с Дарреном, приехавшим в Сидней посмотреть на гонку. Он кое-что поправил в моих ортезах в надежде, что это облегчит мои проблемы. Пока Даррен в гараже занимался подгонкой стоподержателя, я попытался немного порефлексировать в тишине, но почти сразу уснул.

В пятницу весь этот бедлам повторился снова. Несколько часов мы с Амандой провели с Кеном и его женой Ники. Мы не виделись с ними с тех пор, как вместе принимали участие в съемках сюжета для программы «60 минут». Многочисленные интервью в течение всего дня чередовались с очередными встречами с родственниками. Посмотреть на грандиозное событие приехали мой брат Марк со своей семьей, а также моя сестра Мэрион и брат Аманды Кэлвин.

К субботе я чувствовал себя сильно измотанным, и это было плохо, поскольку до гонки оставался всего один день. Мы с Амандой загрузили обе наши машины друзьями и родственниками, багажом и моим снаряжением и отправились в Пенрит Разместившись в гостинице, я попытался провести немного времени в одиночестве, но в той же гостинице поселились еще одни мои друзья, приехавшие на это событие. Им хотелось увидеться со мной так же сильно, как и мне с ними. Кроме того, мне нужно было посетить место проведения триатлона, чтобы проверить кое-какие последние детали.

«Я все равно смогу выкроить немного времени, чтобы побыть одному. Я найду время на то, чтобы успокоить свой разум и провести ментальную подготовку», – убеждал я себя, но этого так и не случилось. В субботу вечером у нас состоялось небольшое

воссоединение семьи за ужином в клубе команды Penrith Panthers, где, как я уже упоминал раньше, размещается множество разнообразных ресторанов. Я постарался сорваться с этого семейного торжества как можно раньше, но когда добрался до гостиницы, там меня ожидали новые телефонные звонки.

И вот я проснулся в 3:45 утра того дня, когда мне предстояло пройти самое трудное испытание из всех, с какими я когда-либо сталкивался. Аманда спала в соседней комнате. Джек остался дома с нашей близкой подругой Эшли, которая должна была привезти его на гонку позднее этим утром. Я спал в гостиной нашего номера, поскольку знал, что у меня могут возникнуть проблемы со сном и я проснусь очень рано. Лежа в кровати, я пытался начать процесс мысленного прохождения всех этапов гонки, визуализируя то, что мне нужно было сделать. Поскольку у меня не было возможности по-настоящему подготовиться к прохождению 10-километрового пешего этапа, мне пришлось, по сути, просто сказать своим ногам, что мы собираемся это сделать, и не оставить им иного выбора, кроме как подчиниться. К сожалению, мне так и не удалось полностью успокоить свой разум.

Схватив телефон, я послал СМС единственному известному мне человеку, который к этому часу уже всегда успевал проснуться. «Вставай с постели. Это будет великий день», – написал я в сообщении.

Ответное СМС пришло на мой телефон почти мгновенно: «Тебе нужно просыпаться еще раньше, брат, если хочешь подниматься раньше меня».

Я рассмеялся и нажал кнопку вызова. Джонно ответил после первого гудка.

– Ты, как всегда, не спишь, старина, – сказал я.

– А ты что, уже встал, Джонни? – поинтересовался он.

– Не мог спать. Слишком много адреналина, наверное.

– Это будет великий день, – сказал он.

– Это точно, – согласился я.

– Поддержать тебя придет много людей, – сказал он.

– Знаю, – ответил я.

– Аманда с Джеком тоже будут вместе с тобой, – произнес он таким тоном, который сказал мне намного больше, чем его слова.

Я помолчал, пытаясь сдержать слезы. Мы с Джонно через многое прошли вместе, начиная с тех дней, когда молодыми футболистами играли в команде Warragamba Wombats. Он приходил в больницу чаще, чем любой из людей с фамилией Маклин. Когда я вернулся из больницы домой, он не оставил меня, а заставил тренироваться и стал моим партнером по

тренировкам. Это с ним мы заблудились в темноте на реке Непин, когда хотели посмотреть, сколько сможем пройти на нашей байдарке. Это он подносил меня к воде и вытаскивал из нее на моем первом триатлоне, где я выступал как колясочник. За все эти годы мы с ним прошли через множество других испытаний: он помог мне добраться до финиша моего первого Ironman, он встал и произнес речь на нашей с Амандой свадьбе, а за несколько лет до этого мы вместе пересекли линию финиша его первого Ironman. Вот почему Джонно лучше, чем кто-либо другой, понимал, как много значила для меня возможность разделить этот момент с Амандой и Джеком.

– Послушай, старина, – я помолчал, подбирая нужные слова. – Ничто из этого не могло бы произойти без тебя, и я бесконечно благодарен тебе за твою дружбу.

Больше я не смог ничего сказать. Меня захлестнули эмоции. Я не сомневаюсь, что мой старый друг испытывал такие же чувства.

– Скоро увидимся, приятель, – просто сказал он и повесил трубку.

После разговора с Джонно я осторожно приоткрыл дверь в комнату Аманды.

– Ты проснулась? – шепотом спросил я.

– Да, входи, – сказала Аманда.

Я забрался в постель рядом с ней и обхватил **ее** руками.

– Как ты себя чувствуешь? – спросила она.

– Нормально, – ответил я.

– Надо же, какой потрясающий день сегодня! Наконец-то он наступил. Ты собираешься осилить триатлон, – сказала Аманда.

– Да, собираюсь, – подтвердил я.

– А ты готов к этому? – спросила она.

– А как иначе? – ответил я.

Мы приехали в гребной центр перед восходом солнца. Несмотря на то что волна JMF должна была стартовать последней, мне нужно было много чего сделать, прежде чем я залезу в воду перед началом плавательного этапа. Уолли, мой близкий друг, который был моим сопровождающим пловцом во время заплыва через Ла-Манш, прилетел ночью и встретился с нами в гостинице, когда мы уже шли к машине, и приехал сюда вместе со мной и Амандой. Он не подавал заявку на участие. Уолли прибыл сюда просто для того, чтобы помогать мне и Аманде.

Когда мы прибыли на место проведения триатлона, там уже собралась приличная толпа. С того момента, как я выбрался из машины, мне нужно было исполнять сразу две роли. Одну – роль

триатлета, одного из 1,5 тысячи человек, собравшихся принять участие в этом старейшем в Австралии триатлоне. К сожалению, я не мог играть эту роль, пока не окунусь в воду. А до тех пор мне нужно было играть вторую роль – радушного хозяина, пригласившего всех, кто приехал поддержать организацию John Maclean Foundation. Председатель фонда Рики Джеффе и наш генеральный директор Тиффани проделали невероятную работу, позаботившись обо всем необходимом для того, чтобы это мероприятие состоялось, включая своевременную доставку фирменных бейсболок к месту гонки. Но поскольку фонд носит мое имя, я являюсь его лицом. Вот почему в тот день, когда люди приехали поддержать меня и мой фонд, я обязан был выступать в роли хозяина.

Прежде чем полностью перевоплотиться в хозяина, я произвел контрольную проверку своего велосипеда. Один парень из веломагазина Panther Cycles уже был на месте.

– Позволь мне на него взглянуть, – сказал он.

В следующий раз, когда я увидел свой велосипед, тот уже дожидался меня на парковке. Механик подрегулировал систему переключения передач, тормоза и все прочие движущиеся части, позаботившись о том, чтобы все было в полном порядке. Убедившись, что мой велосипед готов, я взял курс на холм, где начали собираться другие участники, выступавшие за JMF.

Мы с Амандой поднимались на холм вдвоем: я – в своей коляске, а она шла рядом. Утренний слой облаков еще не рассеялся, поэтому казалось, что времени до гонки осталось больше, чем на самом деле. Мы почти не разговаривали. Именно тогда я оказался ближе всего к столь необходимому мне состоянию спокойствия перед началом гонки. Я был благодарен судьбе, подарившей мне этот момент, и еще больше благодарен ей за то, что рядом со мной была Аманда. Перед каждой гонкой, в которой я участвовал, перед каждым серьезным испытанием мне необходимо нарисовать в своем воображении картину того, чего я хочу добиться. В Пекине я представлял себя и Кэтрин на верхней ступеньке пьедестала с золотыми медалями. Когда я нырял в воды Ла-Манша, то представлял, как лежу на песке французского берега и наслаждаюсь триумфом. С того самого дня, когда я поставил перед собой цель пройти Непин как обычный спортсмен, единственное, чего мне хотелось, – это перешагнуть линию финиша, держа за руку Аманду с одной стороны и Джека – с другой. Меня не волновало, какое время я покажу. Если честно, как я мог показать приличное время? Не волновало меня и то, сколько людей будет вокруг. Поймите меня правильно: я бесконечно благодарен за массовую поддержку, полученную от

столь многих людей. Но больше всего на свете мне хотелось разделить этот момент со своей женой и маленьким сыном. Если бы их там не было, меня бы там не было тоже.

Когда мы добрались до зоны регистрации, ко мне подошел Рики.

– Похоже, это будет большой день для тебя и для JMF, Джонни, – сказал он. – Не могу поверить в такой отклик.

– Как ты думаешь, сколько средств мы сегодня соберем? – спросил я.

– Судя по всему, где-то около четверти миллиона долларов, – сказал он с широченной улыбкой.

– Вау! – воскликнул я. – Это невероятно.

Помимо привлечения людей, которые присоединятся ко мне на дистанции триатлона, планировалось, что после того, как я пересеку линию финиша, мы вручим денежные чеки пяти семьям, воспитывающим детей-колясочников. Нам хотелось, чтобы все своими глазами увидели, кому они оказывают поддержку.

Мы с Рики поговорили еще несколько минут. Потом я вспомнил о том, что должен зарегистрироваться для участия в соревнованиях. Я поехал на коляске в зону регистрации.

– Какая волна? – спросила девушка-волонтер. Затем она подняла взгляд на меня, и ее лицо озарила широкая улыбка. – Ах, это вы, Джон. Как замечательно, что вы будете сегодня с нами.

Запустив руку в коробку с конвертами, она вытянула один из них и вручила мне. Внутри я нашел ножной браслет, который будет электронным способом отмечать мое время, и несколько других предметов экипировки, необходимых мне как участнику. Несмотря на то что за последние месяцы я представлял себе этот момент бессчетное количество раз, лишь процедура надевания браслета на лодыжку и прикрепления номера к моей рубашке заставила меня в полной мере осознать то, что должно было произойти. «Я действительно собираюсь это сделать!» – мысленно сказал я самому себе.

Покинув зону регистрации, я около часа обменивался рукопожатиями и приветствовал людей, вставая с коляски и глядя им прямо в глаза. Возможно, мне следовало больше сидеть, сохраняя энергию для гонки, но такая мысль даже не приходила мне в голову. Столько людей съехалось со всего мира, и самое меньшее, что я мог сделать, – это вставать и говорить им спасибо.

Судья-информатор через громкоговоритель пригласил очередную группу к линии старта. Волне JMF нужно было еще немного подождать. Когда большинство наших людей было уже на месте, мы пригласили их собраться у тента JMF, чтобы получить фирменные велоджерси, футболки и бейсболки. Рики

попросил у всех минуту внимания. Он сказал несколько слов о значимости этого дня, а затем пришла моя очередь говорить. Глядя на всех этих людей, я ощущал, как меня переполняет неописуемое чувство признательности.

– Я хочу поблагодарить всех вас за то, что приехали сюда, чтобы поддержать меня и детей, которым помогает наш фонд. Этого дня я ждал очень долго. Наверное, можно сказать, что я шел к нему целых двадцать шесть лет. И вот сегодня я собираюсь выйти на этот старт и завершить дело, которым начал заниматься много лет назад. Спасибо вам за то, что собрались здесь, чтобы сделать это вместе со мной.

На этом моя функция хозяина была официально приостановлена до завершения гонки. После еще нескольких рукопожатий и приветствий все направились вниз по склону холма к стартовой зоне на берегу длинного озера, где четырнадцать лет назад, на сиднейской Олимпиаде, проводились соревнования по гребле. Вскоре рядом со мной остались только Аманда и Уолли. Я услышал, как судья-информатор пригласил на линию старта еще одну группу. Мы были следующими.

– Кажется, пора. Мне тоже нужно туда спуститься.

– Да, не заставляй людей тебя ждать, – сказала Аманда и одарила меня поцелуем. – Увидимся в транзитной зоне.

– Ну что, приступим, – с легким вздохом сказал я и поехал на коляске вниз по холму к зоне старта.

Я так много времени провел в роли хозяина, что теперь нужно было поторопиться. Уолли бежал трусцой рядом со мной, а Аманда – сразу за ним. Когда я наконец добрался до стартовой зоны, Уолли достал мой гидрокостюм и вручил его мне. Я натянул его поверх своего утягивающего комбинезона (он помогал удерживать мышцы, которые я не мог полностью контролировать). Затем я надел свою шапочку для плавания и подъехал на коляске поближе к стартующей группе.

Ко мне подошли Джонно и Дэвид Найт.

– Давай сделаем это, – сказал Дэвид.

– Да, давайте сделаем, – сказал я и встал с коляски.

– Какое-то время я тебя не увижу, – сказал я коляске, когда Уолли взялся за нее и покатил прочь.

Я окунулся в воду вместе с группой из сотни с лишним других участников, представлявших John Maclean Foundation. Само собой разумеется, что Стив Во и Джок тоже были в их числе.

Крейг Александер, трехкратный чемпион мира на дистанции Ironman, отыскал меня в воде, и мы вместе переместились ближе к переднему ряду группы.

– Тут будет в самый раз, – сказал я.

– Рад, что могу разделить этот день с тобой, приятель, – улыбнулся Крейг.

– Я тоже, – отозвался я.

Я посмотрел вверх. Судья на старте поднял руку. Прозвучал звуковой сигнал. Мы стартовали. Гонка началась.

19. Завершающий рывок

– Папа, папочка, открой глазки, – услышал я голос Джека.

Честно говоря, чтобы открыть глаза, мне требовалось больше энергии, чем у меня было в тот момент.

Прежде чем лечь на землю, где-то в 100 или 150 метрах я увидел линию финиша. Я думал, у меня хватит сил до нее добраться, но мое тело потребовало остановиться. Мне нужно было прилечь. Я слышал звуки собиравшейся вокруг меня толпы. Я ощущал холод льда, подложенного мне под шею. Кто-то лил мне на голову воду.

– Вот, Джон, хлебни Gatorade, – предложила какая-то добрая душа.

Я планировал сделать это сразу, как только соберу достаточно сил, чтобы поднять голову.

Я никогда не думал, что фактором, который остановит меня перед самым финишем, окажется жара. Несмотря на то что календарь показывал середину весны, у термометра на этот счет было свое мнение. В тот день, когда я решил пройти два пятикилометровых круга вокруг озера, температура подскочила до 35 градусов. Дело ухудшалось тем, что под одеждой у меня был черный утягивающий комбинезон, а на ногах – черные эластичные чулки длиной до самого паха.

Чулки предохраняли кожу от натирания ортезами, но вместе с тем не выпускали наружу тепло моего тела.

– Папочка, открой глазки, – умолял меня Джек.

Я планировал их открыть. Только сначала мне просто нужно было минутку отдохнуть. «Как было бы хорошо, если бы мы заканчивали плаванием, а не начинали с него, – подумалось мне. – Прохладное озеро было бы сейчас как нельзя кстати».

Вода в озере действительно казалась прохладной, когда я окунулся в нее пятью часами ранее. Она прогрелась примерно до 20 градусов, и была намного теплее, чем североатлантические воды Ла-Манша, но все же достаточно прохладной, чтобы почти все участники соревнований облачились в гидрокостюмы. Километровый заплыв был, во всяком случае для меня, чем-то вроде освежающей процедуры. Когда я делал вдох на правую сторону, то видел Крейга Александера, который сдерживал себя, чтоб плыть вровень со мной. Один из ведущих триатлетов мира, специализирующийся на триатлонах 70.3, или полу-Ironman, Крейг обычно проплывает дистанцию вдвое длиннее той, что мы проплыли на Непине, и делает это примерно за такое же время, какое мы показали в этот день. Но он участвовал в этой гонке не

ради времени. Крейг приехал сюда, чтобы разделить этот день со мной и остальными членами нашей группы.

Когда я делал вдох на левую сторону, то видел другого легендарного австралийца, Ку Херста. Хотя его имя вряд ли широко известно, он, возможно, является самым великим из всех пловцов на длинные дистанции в открытой воде, каких когда-либо рождала Австралия. Плавание – коронный вид антиподов, и Ку в нем один из лучших. Глядя поочередно на этих двух чемпионов, я мысленно улыбался и спрашивал себя: «Разве может быть что-то лучше этого?»

Так же как во время пробной гонки, на финише плавательного этапа я выбрался из воды на четвереньках. Аманда ждала меня возле стула, поставленного организаторами специально, чтобы мне было удобнее надеть ортезы. Этот стул был единственным одолжением, сделанным мне организаторами, единственной вещью, которая выделяла меня из более чем тысячи спортсменов. Аманда вручила мне полотенце и чулки.

– Как прошел заплыв? – спросила она.

– Замечательно, – сказал я. – Водичка отличная. Какое у меня время?

– Чуть больше **22** минут, – ответила Аманда.

– Не так уж и плохо. Совсем неплохо.

Я чувствовал себя великолепно. Сняв гидрокостюм, я надел велоджерси поверх мокрого утягивающего комбинезона. Затем я натянул чулки, прикрепил ортезы, надел кроссовки, взял палки для ходьбы и направился к велопарковке. Недавно я перешел на новую марку кроссовок, отличную от тех, в которых совершал тренировочные прогулки. Я думал, что новые кроссовки плюс выполненная Дарреном подгонка ортезов уберегут мои стопы от появления мозолей, которые я зарабатывал во время ходьбы на 4 и 5 километров.

Когда я поднимался на пологий холм к велопарковке, все вокруг выглядело совсем не так, как в безлюдный воскресный день пробной гонки. Вся парковка была заполнена байками и снаряжением. Некоторые велосипеды уже вернули на место спортсмены, которые успели пройти велоэтап. К тому времени, когда я выбрался из воды, некоторые из стартовавших в первой волне уже приближались к линии финиша всей гонки.

Я прошел через барьеры, которые отгораживали зрителей от велосипедов. Основная часть байков JMF находилась в дальнем конце парковки. Отыскав свой, я улыбнулся.

– Даже потеряв какое-то время на надевание ортезов, я все равно впереди многих из моей волны, – сказал я Аманде, взбираясь на байк.

Джонно, Ку и Крейг поджидали меня вместе с несколькими другими друзьями. Я закрепил ремнем правую стопу на педали, оттолкнулся левой и сказал:

– А теперь, ребята, давайте прокатимся.

Мы быстро догнали еще одну группу моих друзей. Чтобы проехать 30 километров, нам потребовалось чуть больше часа. Победитель гонки прошел велоэтап за 40 минут. Но время меня не волновало, как не волновало никого из тех, кто ехал вместе со мной. Никто из нас не собирался ставить никаких личных рекордов. Мы проехали велоэтап как группа парней, собравшихся ради развлечения прокатиться на байках воскресным утром. Признаюсь честно, что все это время я не переставал улыбаться. Мне хотелось, чтобы этот велоэтап длился вечно.

К сожалению, он закончился.

Прежде чем я успел пройти расстояние, равное длине двух футбольных полей, мне стало ясно: моим стопам грозит беда. Я узнал неприятное ощущение формирующихся мозолей, знакомое мне по опыту двух моих попыток потренироваться в ходьбе. Направляясь от велопарковки к пешеходной дорожке вокруг главного озера, я спустился по пологому холму. Линией старта пешего этапа считается начало горбатого моста, украшенного олимпийскими кольцами. Каждый шаг требовал от меня ощутимых усилий. Аманда держалась рядом и не оставляла меня в течение всех трех с половиной часов. Поначалу группа людей, шедших рядом со мной, была относительно небольшой. Многие спортсмены из группы JMF еще только завершали велоэтап и не успели нас догнать. Люди, получившие право присоединиться ко мне во время ходьбы, должны были сделать это лишь на втором круге вокруг озера.

Чтобы справиться с нарастающим дискомфортом, мне пришлось сосредоточиться на непрерывности продвижения вперед, фокусируясь на каждом шаге. «Правая палка, левая нога. Левая палка, правая нога», – приказывал я себе, повторяя эти приказы снова, снова и снова. Солнце продолжало подниматься. Жара еще не достигла своего пика. «Правая палка, левая нога. Левая палка, правая нога». Я мог слышать разговоры находившихся вокруг меня людей, даже тех, кто просто смотрел, как я проходил мимо них. Какой-то маленький мальчик спросил своего отца:

– Кто это?

– Это человек-легенда, – ответил сыну папа.

На самом деле я совсем не чувствовал себя человеком-легендой. «Правая палка, левая нога. Левая палка, правая нога». Съемочная группа программы «60 минут» и «Новостей 9-го

канала» ехала передо мной на гольф-карте, снимая все на камеры. Люди поднимали над головами сотовые телефоны, чтобы запечатлеть памятный момент. Моя четырнадцатилетняя племянница Алана пристроилась рядышком со мной и не отходила ни на шаг. Похоже, ей очень нравилось находиться среди главных действующих лиц этого представления.

– Как ты себя чувствуешь, Джонни? – спросил кто-то из зрителей.

Я изобразил улыбку и сказал что-то типа «хорошо» или «о'кей». Что именно я ответил, точно не помню, поскольку этот вопрос задавался по меньшей мере каждые две минуты разными людьми на протяжении всей дистанции.

Мы перешли через мост и двинулись вдоль изогнутого участка дорожки в конце озера. Главное озеро гребного центра совсем не похоже на те озера, где можно порыбачить или покататься на водных лыжах. Поскольку его создали специально для олимпийских соревнований по гребле, оно немного меньше двух с половиной километров в длину и довольно узкое. Когда я добрался до места прямо напротив расположенных на другом берегу трибун гребного центра, то заметил под одним из стоявших вдоль дорожки деревьев небольшой участок мягкой травы.

– Мне нужно на минутку остановиться и кое-что поправить, – сказал я Аманде.

Я лег на спину, и растущая вокруг меня толпа людей сразу остановилась. Боль, исходившая от моих стоп, сообщала, что мозоли растут, но я не осмелился устроить осмотр. Вместо этого я поправил чулки и немного изменил положение стоподержателей, подтянул шнуровку кроссовок и попил воды, после чего снова поднялся на ноги и продолжил путь.

Толпа ходоков продолжала расти. Большинство из тех, кто должен был присоединиться ко мне на втором круге, сделали это уже на первом. Со всех сторон до меня доносились разговоры. Было похоже, что люди довольно хорошо проводят время. Я услышал звуки приближающихся сзади бегунов. Мимо меня пронеслись Джок и Стив.

– Увидимся на финише, – крикнул Джок.

Но секунду спустя он расхохотался, и они оба остановились, дождались меня и зашагали рядом.

– Как дела, приятель? – поинтересовался Стив.

– Нормально. А как тебе удалось пережить заплыв? Отвечая Стиву, я взглянул на него, но лишь мельком. Ни он, ни Джок не понимали того, о чем знала только Аманда. Только ей было известно, какой неимоверной концентрации требовал от меня

каждый шаг. Физические и ментальные усилия, которые я затрачивал каждый раз, когда поднимал стопу и ставил **ее** перед собой, превосходили все, что я когда-либо делал. Где-то посреди Ла-Манша я мог двигаться в воде на автопилоте. После стольких тренировочных заплывов я мог плыть даже во сне. Все движения были доведены до автоматизма. С ходьбой же все обстояло иначе, и по сей день эти движения не стали для меня автоматическими. Если я потеряю концентрацию, то очень быстро упаду.

«Правая палка, левая нога. Левая палка, правая нога». Я продолжал двигаться вперед. Мы добрались до поворота на дальнем конце озера. Примерно на середине этого поворота я посмотрел на Аманду и сказал:

– Мне нужен минутный отдых.

Мы нашли тенистое место, и я опустился на землю, но посидел лишь столько, чтобы успеть еще раз попить воды. Солнце находилось почти прямо над головой. Температура продолжала расти. Боль тоже неуклонно усиливалась. Снова двинувшись вперед, я стал переставлять ноги чуть медленнее, чем раньше, но вряд ли кто-то это заметил. В растущей толпе начала формироваться атмосфера увеселительного мероприятия. Те, кто пробежал 10 километров бегом, а не прошел шагом, возвращались на дистанцию, чтобы присоединиться ко мне. Кроме них, подходило все больше людей в фирменных футболках JMF. Джонно протиснулся ближе ко мне и какое-то время шел рядом со мной и Амандой. Уолли, который все время находился в шаге или двух позади меня, нес кое-что из моего снаряжения.

По мере того как мы приближались к концу первого круга, голос комментатора соревнований на трибунах гребного центра становился все громче. Выступавший в этой роли всемирно известный триатлет Мэтти Харрис знакомил зрителей с финишерами. Трибуны были заполнены почти на 100 процентов. Когда до них оставалось около 200 метров, я заметил, что Мэтти говорил не о финишерах и не об их достижениях.

– Леди и джентльмены, вот появился Джон Маклин, – объявил он. – Он провел четверть века в инвалидной коляске, пока не познакомился с Кеном Варом и не прошел разработанный им курс «Вар К-тремор-терапии».

Толпа начала аплодировать.

За 50 метров до трибун я услышал, как Мэтти описывал другие эпизоды моей истории. Люди начали вставать со своих мест и смотреть в мою сторону. Чем ближе я подходил, тем больше он рассказывал:

– И вот он снова здесь, леди и джентльмены, участвует в гонке, к которой он готовился, когда на трассе М4 его сбил

восьмитонный грузовик.

Теперь уже все зрители поднялись на ноги и подбадривали меня.

В 30 метрах от трибун я заметил, что Мэтти не было на его месте в ложе прессы. Я увидел его впереди, прямо на дорожке. Он не просто рассказывал мою историю. Он представлял меня зрителям, каждый из которых приветствовал меня так, словно это я должен был стать победителем гонки. (На самом деле я финишировал 968-м. Меня обошла даже моя сестра Мэрион, хотя после заплыва и велоэтапа она была одной из последних.)

Когда я оказался прямо напротив главной трибуны, Мэтти подошел ко мне с микрофоном в руке и взял у меня интервью на глазах у людей, большинство которых приехало сюда, чтобы поддержать других спортсменов, вышедших в тот день на старт триатлона.

– Как ты себя чувствуешь, Джон? – задал Мэтти первый вопрос.

Я выдал стандартный ответ насчет своего самочувствия, затем поблагодарил всех, кто собрался здесь, чтобы нас поддержать, а потом добавил:

– Мне нужно пройти еще один круг, и я надеюсь доказать, что вы можете мною гордиться.

– Прошло много времени. Четверть столетия, Джон, – сказал Мэтти. – Расскажи нам немного о том, чем ты сейчас занимаешься.

– Снова учусь ходить, – ответил я.

Зрителям этот ответ понравился. Далее я поблагодарил Кена Вара, который находился неподалеку, и высказал пару мыслей о необходимости пересмотреть вопрос о том, на что способны люди в инвалидных колясках.

Мэтти положил руку мне на плечо и сказал:

– Просто не могу поверить, что мы стоим здесь и ведем этот разговор. Ты сказал, что собираешься это сделать, и вот теперь делаешь. Тебе осталось пройти еще 5 километров. Взгляни на всех этих людей, что идут за тобой. Спасибо тебе, Джон. Мы увидимся снова, когда ты вернешься.

Зрители стояли и скандировали:

– Джон Маклин! Джон Маклин!

Их радостное возбуждение передалось тем, кто шел вместе со мной. Непин-триатлон превратился в настоящий праздник. Все присутствующие отлично проводили время.

Но мне оставалось пройти еще один круг.

Я снова стал подниматься на горбатый мост. Темп моей ходьбы замедлился еще больше. Люди продолжали обращаться ко

мне, но мои ответы становились все короче и короче. Аманда знала, какую ужасную боль я испытывал. Я стал немного чаще останавливаться, чтобы передохнуть. Атмосфера продолжала оставаться праздничной. Все вокруг меня находились в приподнятом настроении. Это было похоже на сцену из фильма «Форрест Гамп», где он совершает пробег через всю страну и обратно. Мне нравится этот фильм, и в этот день, судя по всему, Форрестом Гампом был я.

Примерно на середине дальней стороны озера боль в моих стопах стала сильнее, чем я мог выдержать. Не сказав никому, что собираюсь остановиться, я сошел с дорожки, лег на спину и начал расшнуровывать кроссовки. Один из шедших за мной парней лег на землю прямо за мной, чтобы я мог использовать его как подушку. Толпа желающих посмотреть, в чем дело, все увеличивалась, пока вокруг меня не образовалась плотная стена людей. Джонно, Дэвид Найт, Стив и Джок протиснулись поближе ко мне. Аманда присела рядом. Я снял кроссовки, чулки и ортезы, чтобы взглянуть на свои стопы. Подошвы выглядели так, словно я прошагал семь километров босиком по острым камням. Кто-то в ужасе ахнул. Праздник явно закончился. Для меня он закончился уже давно.

– Мне нужны сухие чулки, – сказал я.

Уолли порылся в моем рюкзаке, который он таскал на себе весь день, но оказалось, что я не позаботился положить в него вторую пару чулок. Дэвид Найт сел на землю и снял носки.

– Вот, можешь взять мои, – сказал он.

Но мне были нужны не только носки. Ко мне подбежал Даррен, который догнал нас незадолго до этого и молча шел в сторонке, наблюдая за мной. Он взял мои ортезы и принялся колдовать над ними. Он убрал часть подкладки со стоподержателей.

– Не знаю, станет ли теперь лучше, но думаю, что это убережет тебя от появления новых мозолей, – сказал он.

Я натянул носки Дэвида, закрепил ортезы и надел кроссовки. Решив полежать еще немного, я стал серьезно обдумывать возможность положить конец своим мукам. Но в этот самый момент я почувствовал обращенный на меня взгляд Джока.

– Ты лежишь тут уже достаточно долго, Джон. Вставай. Ты что, думаешь, что вышел поваляться на травке в выходной день? А ну, поднимай свою ленивую задницу, и пошли дальше.

Как мне иногда нужно, чтобы рядом были такие люди, как Джок.

Когда я встал на ноги, мне все еще оставалось пройти целую половину круга – по меньшей мере два с половиной километра.

Но я смог прошагать совсем немного, прежде чем мне снова потребовалась остановка. Немного передохнув, я снова тронулся в путь, но вскоре был вынужден сделать еще одну передышку. Теперь их приходилось делать все чаще и чаще. Температура воздуха преодолела отметку в 38 градусов. У меня начала кружиться голова.

Когда мне осталось пройти чуть больше километра, я увидел Джека. Это был настоящий сюрприз.

– Папочка! – воскликнул он, подбегая ко мне с табличкой, которую они изготовили вместе с Эшли.

На табличке было написано: «Вперед, папа, вперед!» Само присутствие Джека рядом вызвало у меня прилив энергии. Я сел на перила ограждения и крепко обнял его.

Когда я прошел еще несколько метров, меня приветствовал еще один особенный гость. Ко мне присоединился Аарян – подросток с церебральным параличом, передвигавшийся на ходунках. Ааряну очень трудно пользоваться ходунками. Большую часть времени он проводит в инвалидной коляске. Мы познакомились с ним на предыдущей акции фонда и сразу стали друзьями. Он называет меня своим героем, но на самом деле это он мой герой. Вместе с Ааряном приехала его семья. Он был полон решимости пройти со мной последние сотни метров.

Присоединение Джека и Ааряна к нашей группе вызвало у всех новую волну энтузиазма. Я физически ощущал, как сильно мои друзья и сторонники хотят, чтобы у меня хватило сил добраться до финиша. Конец пути был уже близок. Но солнце палило нещадно, и голова у меня кружилась все сильнее. Я снова присел на ограждавшие дорожку перила, чтобы пару минут отдохнуть. Аманда дала мне попить Gatorade и вылила мне на голову и на спину бутылку воды, чтобы немного меня охладить.

– Я в порядке, – сказал я. – Давай двигаться дальше. Когда до линии финиша осталось чуть больше ста метров, мне вдруг стало ясно, что со мной далеко не все в порядке. Жара окончательно меня доконала.

– Мне нужно прилечь, – сказал я.

Я закрыл глаза, и весь окружающий мир куда-то исчез.

– Папа, папочка, открой глазки.

Голос Джека прорвался через пелену окутавшего меня тумана.

– Папочка, – еще раз повторил он.

Я собрал все оставшиеся у меня силы и сел. Аманда подала мне еще одну банку Gatorade, которую я осушил не отрываясь.

– С тобой все в порядке, милый? Теперь тебе осталось совсем чуть-чуть, – сказала Аманда.

– Так давай доведем это до конца, – сказал я.

Я поднялся на ноги. Зрители дружно зааплодировали. Я стал продвигаться к финишной линии: «Правая палка, левая нога. Левая палка, правая нога». Шаг за шагом. Ничто из того, что мне когда-либо приходилось делать, не вызывало у меня такой боли и не доводило до такого изнеможения: ни Ironman, ни заплыв через Ла-Манш и уж определенно не гребля. Ничто из испытанного мною прежде не шло с этим ни в какое сравнение. Интенсивность боли достигла неимоверного уровня. Откуда-то из глубин памяти всплыли слова Джонно, сказанные им много лет назад: «Боль не будет длиться вечно, но воспоминания останутся навсегда». Я знал, какое воспоминание мне нужно было создать, я был полон решимости это сделать, и на свете не было силы, способной мне помешать.

За 30 метров до финиша я остановился в последний раз.

– Ты можешь немного их понести? – спросил я Дэвида Найта и отдал ему свои палки для ходьбы.

Затем я повернулся к Аманде.

– Ты готова?

– Готова, – ответила она.

Мы с двух сторон взяли Джека за руки, а затем все втроем прошагали последние 30 метров и пересекли линию финиша. Вместе. Каждое испытание, с которым мне удалось справиться, каждый Эверест, который я сумел покорить, сыграли свою роль в этой кульминации. Ничто из того, чего я добился раньше, не могло сравниться с этим достижением ни по степени трудности, ни по уровню чистой радости, которую оно мне доставило. Когда Аманда, Джек и я пересекли эту линию, она стала для нас не финишем, а началом пути по совершенно новому миру возможностей. И сейчас мне не терпится увидеть, как далеко мы сможем пройти по этому пути все вместе.

Послесловие

Каждый раз, когда я рассказывал свою историю, меня спрашивали, считаю ли я это чудом. Единственный способ получить точный ответ на этот вопрос заключался в том, чтобы заглянуть внутрь моего тела и посмотреть, так это на самом деле или нет. Для этого мне нужно было сделать магнитно-резонансную томографию (МРТ).

Как ни странно это звучит, первая МРТ моего позвоночника была проведена лишь через двадцать шесть лет после несчастного случая. Хотя в 1988 году эта технология уже существовала, она еще не стала общедоступной. И дело не в том, что такое обследование могло внести какие-то изменения в процесс оказания мне медицинской помощи. Лечившие меня медики знали, что позвоночник у меня поврежден довольно серьезно. МРТ позволила бы им получить визуальное изображение, по которому они смогли бы оценить реальную степень этого повреждения. Без него им оставалось только гадать, сколько из трех миллионов нервов, составляющих спинной мозг, осталось нетронутыми и сколько их было потеряно навсегда.

Руководители программы «60 минут» договорились, что эта первая МРТ будет включена в сюжет передачи обо мне. Отчасти их инициатива была продиктована желанием попытаться найти объяснение тому, что произошло, когда я снова начал ходить. Люди, которые провели четверть века в инвалидной коляске, просто так не встают и не ходят. Корреспондент «60 минут» Джорджи Гарднер взяла интервью у доктора Джона Ё – специалиста по позвоночнику, который был моим лечащим врачом, и спросила его, что он думает о происшедшем. Будучи религиозным человеком, доктор Ё без колебаний назвал восстановление моих функциональных способностей чудом. МРТ стала одним из исследований, которые должны были ответить на вопрос, так это или нет. Доктору Ё и мне хотелось узнать, неужели нервы моего спинного мозга смогли регенерироваться сами по себе.

Я стоял в глубине кабинета, пока доктор Ё и радиолог доктор Дэвид Бразьер изучали снимки сканирования, размещенные на настенных экранах перед ними.

– Подойди ближе, Джон. Тебе будет интересно посмотреть, – сказал доктор Бразьер.

Я подошел. Доктор Ё отступил в сторону, чтобы дать мне место. Кабинет был довольно маленьким.

– Вот тут, – сказал доктор Бразьер, указывая фломастером на

то, что было похоже на темный пузырек, тянувшийся вдоль моего спинного мозга, – хорошо просматривается новообразование на твоем спинном мозге. А теперь взгляни сюда.

Он указал на белую область продолговатой формы с очень маленьким темным пятнышком, разместившимся чуть в стороне от центра.

– Это поперечное сечение спинного мозга. Белая область – это поврежденный мозг, а этот крошечный участок вот здесь, – он обвел кружком маленькое скопление темных точек, – мозг, который остается живым. Этого достаточно, чтобы в твоем конкретном случае у тебя сохранились кое-какие функциональные способности. Но скажу тебе честно, я поражаюсь, глядя, как ты ходишь, поскольку эти снимки показывают, что степень повреждения довольно велика.

Чтобы вы могли получить представление о соотношении здоровых и мертвых нервов, скажу, что если поперечное сечение спинного мозга увеличить до размера всей континентальной Америки, то здоровые нервы уместятся на территории штата Миссури.

Я кивнул и уставился на изображение на экране. Возможность увидеть, наконец, своими глазами повреждение спинного мозга, причиненное несчастным случаем, происшедшим так много лет назад, вызывала у меня довольно странные ощущения. По сравнению с ссадинами, покрывавшими тогда все мое тело, повреждение спинного мозга было слишком маленьким.

Доктор Ё прервал возникшую паузу:

– Как по-твоему, Джон, если бы тогда, в 1988 году, мы сделали тебе МРТ, картинка была бы такой же, как сегодня?

– Да, – сказал я. – Не думаю, что она вообще хоть сколько-нибудь изменилась. Я до сих пор не способен делать многое из того, что не мог делать в 1988 году.

– Полагаю, ты прав, – сказал доктор Ё.

В разговоре с доктором Ё мне не нужно было вдаваться в детали, но здесь, пожалуй, стоит вкратце перечислить вещи, которые не изменились: я по-прежнему не могу двигать правой стопой вверх и вниз. Я все еще не способен выполнять ногами движение в сторону от центра тела, по-научному именуемое отведением. У меня до сих пор почти не работают мышцы правой ягодицы и такая же низкая тактильная чувствительность обеих ног, как и в тот день, когда я очнулся в больнице, опутанный трубками, торчавшими из моего тела.

МРТ позволила мне увидеть врага, которого я пытался победить на протяжении двух с половиной десятилетий, но все же не объяснила, почему теперь я способен делать вещи, которых не

мог делать более двадцати лет. Как получилось, что теперь я могу ходить? В здоровом спинном мозге насчитывается три миллиона нервов. В районе моего грудного позвонка Т12 количество работающих нервов исчисляется тысячами, возможно десятками тысяч. Почему они вдруг позволили мне ходить? Чудо ли это? Если нет, то может ли моя способность вставать с инвалидной коляски и обходиться без нее подарить надежду и стать путеводной звездой для других людей с повреждениями спинного мозга?

Я был не единственным, кого волновали подобные вопросы. Корреспондент программы «60 минут» спрашивала доктора Ё о том же, когда рассматривала снимки, висевшие на подсвеченных экранах.

– Мы считаем, что у Джона функции восстанавливаются не в результате регенерации нервов, а вследствие открытия проводящих путей.

Вот как он мне это объяснил.

– С медицинской точки зрения это сначала показалось мне чудом. Но когда я проанализировал твои недавние достижения, то пришел к выводу, что новый терапевтический подход Кена Вара вполне сообразуется с принципом загрузки сообщений в участки спинного мозга, расположенные выше места повреждения, в самом месте повреждения и, может быть, даже ниже его, что приводит к возникновению накопительного эффекта. В прежние времена подобный принцип был хорошо известен физиотерапевтам под названием «проприоцептивная нейро-мышечная фасилитация» (ПНФ). Это означает, что оставшиеся нейронные проводящие пути не регенерируются, а просто «просыпаются».

Если перейти на понятный язык, то доктор Ё сказал, что специфические нервы, которые передают сигналы от головного мозга ногам и обеспечивают способность ходить, после несчастного случая уцелели. Однако травмирующее воздействие несчастного случая и повреждение расположенных вокруг них нервов заставили эти нетронутые нервы отключиться. Терапия Кена каким-то образом «разбудила» эти нервы и заставила их функционировать. Подобные результаты наблюдались в 1930-е и 1940-е годы у пациентов, которых лечили с применением ПНФ – метода, который первым начал применять врач-невролог Герман Кабат в работе с детьми, страдавшими церебральным параличом и другими неврологическими расстройствами. Путем воздействия на проприоцептивную систему, которая занимается обработкой сенсорной информации и отвечает за управление телом в положении стоя, сидя и так далее, доктору Кабату удавалось

заставлять своих пациентов выполнять движения, которых они не могли совершать раньше. Доктор Ё убежден, что именно это со мной и произошло.

Если это действительно так, то может ли такой же подход принести пользу другим людям с повреждениями спинного мозга? Мне трудно об этом судить. Я спортсмен, а не врач, и могу рассказать только о собственном опыте. После происшедшего со мной несчастного случая у меня сохранились функции частей тела, расположенных ниже места повреждения, включая сексуальную функцию, способность контролировать дефекацию и мочеиспускание, а также примерно 25 процентов способности пользоваться левой ногой. Эти процентные показатели не изменились после того, как Кен начал проводить со мной курс терапии. Я не излечился в истинном значении этого слова. У меня произошло частичное восстановление функций, благодаря чему я теперь снова могу ходить и достаточно продолжительное время обходиться без коляски, когда пользуюсь ножными ортезами. Если это можно объяснить пробуждением синапсов, тогда, наверное, и другие люди могут добиться таких же результатов. Но следует учитывать, что каждое повреждение спинного мозга уникально. Поскольку в нем три миллиона нервов, вероятность того, что у двух разных людей окажется поврежденной абсолютно одинаковая их комбинация, астрономически мала. Вот почему так трудно предсказать, чем будет чревато для человека повреждение в том же месте, что и у меня, а именно в районе позвонка T12.

Кен Вар предлагает иное объяснение восстановлению моей способности ходить. Обладая глубокими научными знаниями в области физики, он рассматривает тело как сложную систему, состоящую из множества систем и работающую в соответствии с основными законами физики. Кен считает, что работу и взаимодействие всех систем тела можно объяснить именно этими законами. Все системы взаимосвязаны и каждая из них оказывает воздействие на остальные. В эту схему Кен включает абсолютно все, даже эмоции. Это означает, что реакции тела, триггерами которых служат эмоции, повинуются основным законам физики и их можно объяснить действием данных законов. Конкретные проявления этих законов в организме конкретного человека непредсказуемы. Ключ к раскрытию этой загадки Кен получил, когда познакомился с теорией хаоса. Эта теория используется для изучения всех видов сложных систем, которым свойственно состояние беспорядка и непредсказуемости. Кроме того, **ее** применяют для изучения погоды и фондового рынка. Кен же использует **ее** для изучения человеческого тела.

Что это означает лично для меня? Созданный Кеном метод тремор-терапии, благодаря которому я снова начал пользоваться своими ногами, стал результатом его исследований. Сначала он наблюдал за сеансами тремора, а затем поставил перед собой цель понять механизм их действия. Кен обнаружил, что тело использует тремор для высвобождения мощного импульса энергии, который производит перенастройку системы. Каждая травма, физическая и эмоциональная, в какой-то степени блокирует систему тела, лишая **ее** возможности работать правильно, в результате чего часто возникает боль. Когда травмы повторяются, блокировки усиливаются, итогом чего становится хроническая боль. Когда моя система перенастроилась, у меня резко ослабли боли, что позволило мне сфокусироваться на следующей части исследований Кена – на той, которую он использует, чтобы объяснить, как и почему я хожу.

Когда мой спинной мозг получил повреждение, сигналы, которые головной мозг посылал ногам, перестали доходить до места назначения. Если представить спинной мозг в виде шоссейной дороги, то почти вся моя дорога была взорвана, а то, что от нее осталось, было до такой степени забито сигналами, пытающимися протиснуться в узкое свободное пространство, что пробиться через эту пробку не удавалось никому. Конечно, такое упрощение может показаться чрезмерным, но, как уже было сказано, я спортсмен, а не врач и не физик. Занимаясь спортом после выхода из больницы, я постоянно и последовательно стимулировал свои нейроны, отправляя по заблокированному шоссе все больше и больше сигналов. А нейронам, так же как людям, оказавшимся в пробке, не нравится, когда на них напирают сзади. Они начинают искать и, в конце концов, находят способ прорваться через затор.

Проще говоря, Кен объясняет мое восстановление тем, что нервная система адаптировалась и нашла способ посылать сигналы через другие нервы, проходящие вниз по спине и находящиеся за пределами спинного мозга. Так же как легковые машины и грузовики на шоссе, мои сигналы отыскали объездной путь. Однако этих новых проводящих путей было недостаточно. Всей моей нервной системе нужно было провести перенастройку, чтобы установить приоритетность прохождения сигналов, то есть сделать то же, что делает регулировщик движения на перекрестке. Раньше нужные мне сигналы не могли проходить по новым путям, используя другие нейроны, поскольку нервная система предоставляла приоритет тем сигналам, которые изначально пользовались этими путями. Но после того, как произошла перенастройка нервной системы, посылаемые мною

сигналы стали доходить до места назначения.

Исходя из моего понимания теории Кена, мне просто удалось использовать способности, которые были у меня всегда. Он часто говорил мне: «Ты всегда был способен это делать, просто у тебя не было нужных инструментов, чтобы создать альтернативный механизм доступа к запертой на замок системе». Я не верю, что со мной произошло чудо. На мой взгляд, обретение способности снова использовать ноги стало конечным результатом пути, на который я вступил сразу после происшедшего со мной несчастного случая. Если бы я не стал постоянно заставлять себя двигаться вперед, чтобы посмотреть, как далеко смогу пройти на своей коляске, и не находил для себя новые испытания в разных видах спорта, то сегодня не мог бы передвигаться на собственных ногах. Моя способность концентрировать ресурсы тела и разума, которую я использовал, занимаясь спортом, помогла мне принять эту новую научную теорию и на собственном примере показать, насколько она верна. С этим одинаково согласны и Кен, и доктор Ё. Я считаю, что ключом к повышению моей мобильности стала разработанная Кеном методика использования управляемого тремора для перенастройки нервной системы. Кроме того, моему успеху в немалой степени способствовало и то, что мой образ жизни профессионального спортсмена позволил мне ежедневно посвящать долгие часы выполнению программы упражнений, составленной для меня Кеном.

Я не думаю, что в последнее время у меня происходит процесс регенерации спинного мозга. И не знаю, произойдет ли это в будущем. В любом случае я никак не могу это контролировать. Однако теперь у нас есть снимки МРТ, глядя на которые можно будет измерять последующие изменения. Вот почему я считаю, что в этом вопросе мне следует вести себя так же, как и при достижении спортивных целей. Я должен сфокусироваться на том, чтобы контролировать только те вещи, которые можно контролировать, и не волноваться по поводу того, что взять под контроль невозможно.

И как показывает опыт моей жизни, лучше всего мне удается контролировать свои планы на будущее, связанные с поиском новых испытаний.

Выражение признательности

Мне необходимо поблагодарить очень многих людей, без которых эта книга не смогла бы появиться на свет, и в первую очередь тех, кто спас мне жизнь много лет назад и ухаживал за мной в больнице Уэстмида и в Королевской больнице Северного побережья. Особую признательность я хочу выразить нашему семейному врачу, доктору Атефу Габраэлу, и своему другу и специалисту по позвоночнику, профессору Джону Ё, который помог мне вырваться из лап смерти и вернуться в игру жизни.

Хочу сказать спасибо своим родственникам, друзьям, партнерам по бизнесу и наставникам, которые проводили долгие часы с Марком Таббом, вспоминая детали моей истории, когда он собирал материалы для данной книги. Я очень благодарен тебе, Марк, за то, с какой страстью и энтузиазмом ты взялся за это дело, а также за все часы, потраченные на исследования и работу над текстом, за все долгие разговоры по скайпу, которые мы вели поздно ночью или рано утром, чтобы компенсировать разницу часовых поясов, и за твою решимость создать такую книгу, которой мы оба могли бы гордиться.

Я бесконечно признателен вам, Джон Янг и Дэвид Найт, за дружбу, поддержку и неизменную веру в меня.

Спасибо моему другу и председателю John Maclean Foundation Рики Джеффсу, менеджеру по развитию бизнеса Тиффани Лофтус-Хиллс, членам правления нашего фонда, а также нашим многочисленным спонсорам. Благодаря вам наша организация работает все лучше и лучше.

Хочу выразить искреннюю благодарность своему литературному агенту Рейчел Вогел за умение указать правильное направление и готовность отстаивать мои интересы. Ты замечательный штурман.

Спасибо команде сотрудников издательства Hachette Books за то, что поверили в мою историю, за ваше терпение и советы, а также за заботу о том, чтобы этой книге было легче найти дорогу к читателям.

Я безмерно признателен вам, Кен и Ники Вар, за невероятную проницательность. Вы разглядели мой потенциал и не стали устанавливать для меня никаких ограничений. Я буду вечно благодарен вам за то, что вы полностью изменили мою жизнь и дали мне все необходимое для того, чтобы закрыть одну дверь и открыть другую, за которой находился мир новых испытаний и возможностей. Возможностей, о которых я всегда мечтал.

Спасибо тебе, Даррен Перейра, за то, что нашел время

связаться со мной и привел меня в компанию NeuroMuscular Orthotics. Ты постоянно поддерживаешь меня (и мои ноги), помогая мне видеть, как далеко я смогу пройти.

Вряд ли когда-нибудь я сумею выразить словами всю свою благодарность Аманде – моей красавице-жене, которая всегда рядом и побуждает меня реализовывать мои мечты. Спасибо тебе – за всё.

И наконец, я хочу адресовать несколько слов своему самому выдающемуся достижению – моему сыну Джеку. Ты излучаешь свет, который освещает мою жизнь, когда дела идут плохо, ты даришь любовь, которая меня мотивирует и вдохновляет, и возвращаешь к реальности, когда все, что тебе нужно, – это поиграть со мной в динозавриков.

notes

Сноски

1

Все денежные суммы в книге указаны в долларах США. – *Прим. перев.*

2

Тридцать один – это количество сортов мороженого, представленных в кафетериях Baskin-Robbins. Это сделано с таким расчетом, чтобы покупатель в каждый день месяца мог пробовать новый сорт мороженого. Эта концепция возникла в 1953 году. Сейчас в ассортименте Baskin-Robbins почти тысяча сортов. – *Прим. перев.*

3

Роке – место первого английского поселения в Австралии; популярная туристическая зона неподалеку от моста Харбор-Бридж и в нескольких шагах от здания Сиднейского оперного театра.

Километры для детей *(англ.)*. *– Прим. перев.*

Золотые поля *(англ.)*. *– Прим. перев.*

6

Осей *(англ.* Aussie от Australia) – полушутливое прозвище австралийцев, на которое они не обижаются. – *Прим. перев.*

«Бьются волны» *(маори). – Прим. перев.*

8

«На этот раз в моей жизни» *(англ.)*. – *Прим. перев.*